ЗНАНИЕ НАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
факультет здоровья 10'85

А.В. Быховский

Гигиена повседневного быта



НАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Факультет здоровья № 10, 1985 г.
Издается ежемесячно с 1964 г.

А. В. Быховский

Гигиена повседневного быта

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЗНАНИЕ»
Москва 1985

ББК 51.204
Б95

Автор: А. В. БЫХОВСКИЙ, доктор медицинских наук, профессор.

Рецензент: И. П. Березин, доктор медицинских наук, профессор.

Быховский А. В.

Б 95 Гигиена повседневного быта. — М.: Знание, 1985. — 96 с. — (Нар. ун-т. Фак. здоровья; № 10).

15 к.

В брошюре рассматриваются вопросы гигиены жилища: его планировка и создание функциональных зон в квартире, способы отопления, вентиляции, освещения и обеспечения звукового комфорта. Автор рассказывает о личной гигиене, организации режима питания, гигиеническом содержании в квартире животных и цветов.

Брошюра рассчитана на широкий круг читателей.

4104000000

ББК 51.204
61

Редактор Б. В. САМАРИН

Здоровье начинается дома

> Я верю в гигиену. Вот где заключается истинный прогресс нашей науки. Будущее принадлежит медицине предупредительной.
>
> *Н. И. Пирогов*

В античном мифе рассказывается, что Эскулап, сын Аполона, научился врачеванию у Кентавра Херона. И дети Эскулапа также имели отношение к медицине. Сыновья Махаон и Поцалирий, участники Троянской войны, были врачами. Прославились и его дочери, особенно Панацея, всецелительница, или, как назвали бы ее сейчас, знахарка, поскольку она пыталась излечивать все недуги. А ее сестра Гигия занималась больше здоровыми, чем больными. Она была богиней здоровья и изображалась в виде молодой женщины в тунике, часто со змеей, которую она поила из чаши. Символика эта нам теперь хорошо известна: врач должен быть мудр, как змея, а мудрость черпать из чаши познания природы.

Мифы о Гигии постепенно позабылись, но ее имя стала носить наука, изучающая влияние на здоровье человека природных и социальных факторов, — гигиена.

Среди факторов, воздействующих на наше здоровье, огромную роль играют бытовые условия жизни каждой семьи, прежде всего — состояние жилища.

Жилище — это искусственно созданная внешняя среда, в которой температура и влажность воздуха, освещение и другие свойства среды отвечают потребностям человеческого организма. В современном жилище должна быть создана здоровая обстановка для сна и отдыха, домашнего труда и воспитания детей. Его нужно хорошо приспособить для содержания тела в чистоте, приготовления и приема пищи. Нарушение любого из этих условий неизбежно отражается на здоровье, настроении и трудоспособности людей.

Не случайно один из всемирных дней здоровья назывался — «Здоровье начинается дома». Да, это так, но все ли мы делаем, чтобы наш дом был крепостью здоровья?

Мы любим наш дом и хотим, чтобы он был уютным, красивым, гостеприимным. Удобная мебель, продуманное освещение, телевизор, проигрыватель с набором любимых пластинок, книги — все это составляет неотделимую часть нашего быта.

Сколько прекрасных поэтических строк оставили о своем доме Пушкин и Тургенев, Симонов и Цветаева. А вот строки одного из последних стихотворений Расула Гамзатова:

...Сколько раз мы входили с тобой в эту дверь?
Помогали нам стены в беде...
Их на что мы с тобой променяем теперь?
Эту комнату нашу возможно ль другой заменить?

Но скажите откровенно, уважаемый читатель, можете ли вы в любую минуту пригласить к себе в дом постороннего человека, не опасаясь его укоризненного взгляда по поводу беспорядка в квартире?

Еще в 1759 году Ломоносов писал: «Чистоту соблюдать должно при столе, содержании книг, постели и платья. Кто внешним видом ведет себя гадко, тот показывает не токмо леность, но и подлые нравы». С одной стороны, сказано довольно резко. А с другой... Соблюдая чистоту от случая к случаю, скажем, от праздника до праздника, или напоказ, для гостей, некоторые из нас гостеприимно открывают двери своих жилищ будущим болезням.

Ведь большую часть своей жизни мы проводим в помещениях. Вот почему состояние жилища имеет немаловажное значение в жизни каждого из нас. От этого зависит наше здоровье, эмоциональное состояние, работоспособность. С другой стороны, удобные предметы нашего обихода, средства бытовой химии при неумелом использовании могут оказать вредное влияние на организм. Важен также и правильный выбор комнат для размещения детской и спальни, рациональная расстановка мебели. Естественно стремление каждого человека сделать свою квартиру уютной, красивой и удобной, создать комфортные условия для домашнего труда, досуга и отдыха. Однако кроме эстетики необходимо учитывать и правила гигиены, имеющие большое значение в сохранении и укреплении здоровья.

Партия и правительство делают все возможное, чтобы обеспечить население хорошими жилищными условиями. Сейчас Советский Союз занимает первое место в мире по числу строящихся квартир. Ежегодно в городах вводится свыше двух миллионов квартир. Это позволяет улучшать жилищные условия примерно одиннадцати миллионам человек в год.

Кодекс здоровья — «Основы законодательства Союза ССР и союзных республик о здравоохранении» (1970) провозгласил охрану здоровья граждан одной из важнейших задач Советского государства, обязанностью всех государственных органов, предприятий, учреждений и организаций. Этот закон подчеркивает, что бережное отношение к своему здоровью и здоровью других членов общества является обязанностью каждого гражданина нашей страны.

Но создаваемые государством благоприятные условия для жизни людей сами по себе еще не могут обеспечить высокого уровня их здоровья. Важно бережное отношение к своему здоровью, выполнение норм санитарной культуры, воспитание необходимых гигиенических навыков у детей.

В целом брошюра посвящена пропаганде здорового образа жизни, и мы надеемся, что она окажется полезной для лучшей организации вашего домашнего очага, уважаемый читатель.

Функциональные зоны — основа планировки квартиры

Надо учитывать, что человеческое жилище изменяется во времени вместе с изменениями самой семьи. Каждый человек взрослеет, мужает, стареет, изменяются его требования к квартире. В семье рождаются и растут дети. Специалисты подсчитали, что для удовлетворения потребностей в квартире одной семейной пары с учетом развития семьи в течение жизни этой пары надо несколько раз изменить планировку и оборудование квартиры.

При гибкой планировке предусматривается возмож-

ность изменения структуры квартиры в процессе эксплуатации с учетом требований семьи. При этом изменение планировки осуществляется самими жильцами при помощи перестановки или передвижения шкафов-перегородок, легких плоскостных щитовых или раздвижных перегородок различных конструкций.

Например, супружеская пара, имеющая маленького ребенка, за которым необходим уход и в ночное время, отделяет его спальное место от своего плоскостной раздвижной перегородкой (деревянной, остекленной или мягкой из синтетических рулонных материалов).

По мере роста ребенка и приобретения им большей самостоятельности связь между детской комнатой и спальней родителей постепенно теряет свое значение, но зато появляется необходимость изолированного входа и в детскую, и в спальную комнату. Обе комнаты при этом варианте становятся смежно-изолированными. Наконец, когда ребенок подрастает настолько, что становится вполне самостоятельным, обе эти комнаты можно сделать изолированными.

Но пока массовое строительство таких квартир — дело будущего. Сегодня большинство нашего жилья не имеет раздвижных стен и мобильных перегородок. Как правило, квартира имеет одну, две, три или четыре комнаты — в зависимости от числа членов семьи. Отсюда и ее планировка.

Хотя современная квартира односемейного заселения по своей планировке и оборудованию представляет собой единое целое, в этом целом члены семьи часто одновременно выполняют противоположные функции: игры и учебу, работу и прием гостей, спокойный отдых и развлечения. Потребность в согласовании этих функций и вызывает необходимость разделения квартиры на функциональные зоны, что подчеркивается планировкой квартиры, определенным предназначением комнат и, конечно, в первую очередь, соблюдением принципа зонирования пространства при меблировке квартиры.

Рассмотрим функциональную планировку однокомнатной квартиры.

Помимо определенной расстановки мебели, та или иная функциональная зона подчеркивается светильни-



Рис. 1. Зонирование жилой комнаты

ком, дающим местное «зональное» освещение, ковром на полу или, например, книжной полкой. В этом случае комната разделяется на функциональные зоны, что делает ее более удобной, уютной, рациональной (рис. 1).

Проводя указанную планировку, можно ближе к окну расположить зону отдыха, поставить сюда диван-кровать и тахту или угловую софу, низкий журнальный столик, одно или два кресла — все это создает условия для того, чтобы спокойно почитать, заняться рукоделием, посмотреть телевизионную передачу, просто послушать музыку, наконец, выпить кофе или чай и погово-

рить с друзьями. В зоне отдыха все должно способствовать разгрузке после рабочего дня и восстановлению психических и физических сил.

В глубине комнаты в этом случае размещают зону столовой — стол, стулья, буфет.

Для удобства пользования каждой из зон, а также для того, чтобы подчеркнуть это разделение, на их границе можно поставить поперек комнаты, перпендикулярно к стене две низкие секции. К примеру, одна из секций — шкафчик для постельных принадлежностей открывается в сторону тахты, другая — низкая остекленная секция (сервант) — обращена к обеденному столу.

Частично разгородить эти две зоны можно даже до потолка, но не пользоваться для этого сплошными «глухими» перегородками или шкафами, а поставить на секцию-шкаф также под прямым углом к стене пару стеллажных стоек с укрепленными на них полками. Эта ажурная конструкция с полками для книг, керамических изделий и декоративных растений, очевидно, придаст комнате нарядность, создаст впечатления определенной интимности в зоне отдыха, а также лишний раз подчеркнет всю современность низкой мебели, которая будет здесь находиться.

И если жилая комната однокомнатной квартиры днем будет выглядеть как столовая, вечером как гостиная, а ночью как спальня, значит, вы правильно ее меблировали.

Удобное рабочее место может быть организовано с помощью откидного рабочего стола-секретера. Это, по сути дела, книжный шкаф, крышка которого, откидываясь вокруг горизонтальной оси, образует горизонтальную или наклонную рабочую поверхность. Внутри секретер оборудуют полками, одним или двумя подвесными ящиками для мелких предметов, а также обоймой других отделений — «пеналов» для хранения бумаг, папок и т. п.

Допустим теперь, что в однокомнатной квартире проживают мать с сыном — младшим школьником.

В этом случае для зоны школьного уголка, места школьника следует отвести лучшую часть комнаты, хорошо освещенную, интенсивно проветриваемую и до-

ступнную солнечному свету — у окна. От остальной части комнаты этот уголок в ночное время неплохо отгородить либо стеллажом, либо детским шкафчиком или простой ширмой.

Детский уголок, находящийся в жилой комнате, не только не вредит ей своим видом, но, наоборот, придает тот особый уют, который всегда сопутствует слову «семья».

Организация зоны школьника в жилой комнате должна быть тщательно продумана и по возможности решена раз и навсегда: частые перемены места мешают ребенку сосредоточиться во время работы.

Здесь школьник должен также отдыхать, играть, спать. Уголок школьника становится полноценным, если обставляется такой детской мебелью, как рабочий стол или секретер, стул и желательно шкаф общего назначения. При невозможности установить для школьника небольшой шкаф ему отводят полки и ящики в общем шкафу, требуя, однако, постоянного поддержания там соответствующего порядка.

Спальным местом для школьника может служить диван, диван-кровать. Однако во всех случаях спальные места для детей должны быть отдельными, неширокими, достаточно жесткими, но не стесняющими свободы движений.

Рабочее место может быть организовано с помощью откидного или стационарного рабочего стола с ящиками для тетрадей, чертежных инструментов, карандашей и т. д. и полками для книг, игр и игрушек. Доска для рисования мелом, сделанная из цветного линолеума, будет всегда оправдана в детском уголке как с функциональной, так и с декоративной точек зрения. Вообще в отделку детской мебели можно вносить яркие жизнерадостные цвета, но соблюдать при этом меру — чрезмерная пестрота утомляет зрение и вредна для нервной системы.

Секретер или стол для занятий устанавливают таким образом, чтобы окно находилось слева или перед столом. Слева же располагают и осветительные приборы местного света — настольную лампу или бра.

За столом школьник проводит не только часы заня-

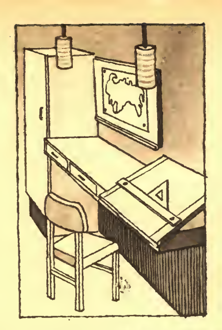


Рис. 2. Рабочий стол в детской комнате для двух детей

тий. Здесь он охотно рисует, лепит, играет, мастерит. Желательно поэтому, чтобы крышка стола имела гигиеничное и достаточно твердое покрытие — например, из слоистого пластика или линолеума светлых тонов. Стену над столом можно использовать для развешивания иллюстраций, фотографий, рисунков, географических карт и инструментов. Для этого следует укрепить на стене панель, например, из толстого картона, куда легко входят кнопки, мелкие гвозди и т. д.

Вся детская мебель должна быть простой, лаконичной по форме и удобной в пользовании — ведь эстетическое окружение ребенка очень важно, ибо хороший вкус прививается человеку с детства.

Для оборудования зоны школьника в квартире можно использовать комбинированную мебель. Так, в дет-

ском уголке в качестве основного мебельного изделия устанавливают шкаф с полками, с откидным рабочим столом и кроватью (рис. 2).

Довольно плоский и невысокий шкаф в верхней своей части может иметь ниши, которые попеременно закрываются раздвижными дверцами. Ниже хорошо бы расположить откидную доску рабочего стола, которую при помощи металлических кронштейнов устанавливают как горизонтально, так и с небольшим уклоном. При опущенной доске вся нижняя часть шкафа опускается и, опираясь на откидные ножки, образует достаточно удобную кровать. Этот «комбайн» может прослужить ребенку до студенческих лет.

Откидные кровати удобны тем, что не занимают места в дневное время, кроме того, они очень гигиеничны. Постельные принадлежности перед подъемом кровати пристегиваются к ней ремнями для того, чтобы они не сползали вниз при вертикальном положении матраца.

Если имеется возможность, то в квартирах целесообразно отвести отдельные помещения для рабочей комнаты, детской, спальни.

В детской обычно размещают не только места для сна, но организуют для детей дошкольного возраста игровую зону, а для школьников — уголок для труда и учебных занятий.

Под детскую комнату обычно отводят солнечное помещение, достаточно изолированное от уличного шума. Следует выделить постоянное место для хранения игрушек, а школьнику — оборудовать место, где бы хранились предметы труда.

Уделив внимание высоте стола и стула, что очень важно для сохранения правильной осанки ребенка, необходимо позаботиться, чтобы рабочая поверхность стола имела хорошую освещенность.

Свет на стол должен падать слева (если светильник установить справа, то тенью от правой руки с ручкой будет заслоняться поле тетради). Рядом со столом желательно оборудовать постоянное место для хранения учебников и книг (книжный шкаф, навесные полки). Удобно использовать для этих целей секцию с откиды-

вающейся плоскостью, которая может служить вместо стола. Однако не следует забывать при этом об оптимальных параметрах высоты этой плоскости и сиденья стула в зависимости от возраста и роста ребенка.

На письменный стол желательно положить стекло, которое предохраняет стол от чернильных пятен и повреждений. На гладкой, ровной поверхности стекла легче писать. Под стекло удобно поместить календарь, расписание уроков, распорядок дня. При этом учтите, что обычное (силикатное) стекло обладает большой теплоемкостью и теплопроводностью. Это приводит к охлаждению руки, особенно если она обнажена до локтя, что вызывает неприятные ощущения. Органическое же стекло «теплое» и прочнее обычного.

Для членов семьи, занимающихся умственным трудом, по возможности выделяется кабинет. Такая комната может быть ориентирована и на север, но должна быть хорошо изолирована от уличного шума. Основными компонентами ее меблировки являются письменный стол, книжный шкаф или сборная секция для хранения книг. Главным их гигиеническим достоинством должна быть защищенность комнаты от книжной пыли, что обеспечивается стеклянными (или другими) створками. При размещении стола лучше выбрать такое место, в котором можно достигнуть наилучших условий естественного освещения.

Если отсутствуют возможности для выделения отдельной рабочей комнаты, то рабочие места устраивают в гостиной или в спальне.

Подбор мебели

Человеческая культура всех времен и народов оставила нам в наследство большой выбор разнообразных мебельных изделий. В этих стилях, формируемых в зависимости от разного рода условий, выделяются черты, наиболее характерные для той или иной эпохи.

Какая же мебель характерна для наших дней? По своему характеру и конструкции мебель все больше становится комплексным оборудованием с заложенными в него

еще в проекте универсальностью и целесообразной унификацией элементов. Это позволяет достичь новой эстетической и гигиенической культуры современного интерьера.

Около двадцати лет назад шведский врач-гигиенист Б. Акерблом выпустил в свет книгу, рекламный проспект которой назывался «5000 лет сидим неправильно». В этом довольно объемистом труде автор изложил основные принципы проектирования стула и на основе объективных антропологических и анатомических данных разработал наиболее удобные линии спинки и сиденья стула, их уклон и отвал. Этими линиями при проектировании стульев, кресел и диванов сейчас пользуется весь мир. Таким образом, гигиенические требования в конечном итоге оказываются решающими в проектах мебели.

Собственно говоря, даже сугубо технологические моменты меблировки подчинены гигиеническим запросам. Так, в наборе секционной мебели отдельные ее элементы — секции дают возможность создавать из них самые различные варианты шкафов. Такая компоновка секций в единый блок позволяет учитывать размеры комнат, их пропорции, а сам набор секции, его назначение и полезные объемы емкостей — демографический состав семьи и индивидуальные особенности каждого ее члена. Иными словами, секционная мебель рассчитана не только на удобство, но и на сохранение «жизненной емкости» квартир.

Правильная меблировка — основа интерьера квартиры (под словом интерьер понимают все, что относится к внутреннему пространству помещений. Интерьер — это та среда, в которой живет человек).

Большое значение имеет подбор и расстановка мебели. Лишняя мебель затрудняет уборку, мешает детям играть, уменьшает объем квартиры. Хорошо, когда в квартирах есть «встроенная» мебель.

По своему назначению она может почти полностью заменить передвижную корпусную мебель, включая в себя платяные, бельевые, хозяйственные и книжные шкафы, серванты, секретеры, книжные стеллажи, откидные рабочие и обеденные столы, встроенные туалетные столы, ящики для постельных принадлежностей, откидные

кровати, ниши для холодильников, радиотелеустройства, кухонные шкафы для посуды и продуктов и т. д. Кроме того, в шкафах-перегородках устраиваются передаточные окна между кухней и общей комнатой или устанавливается дверной блок.

Хочется дать будущему новоселу ряд практических советов по меблировке квартиры.

Не спешите покупать новую мебель. Сначала хорошенько продумайте, что вам надо приобрести по составу предметов меблировки, обсудите с другими членами семьи, какая это будет мебель по ее форме, внешнему виду и отделке.

Для того чтобы определить состав набора мебели или перечень отдельных предметов меблировки, которые необходимо приобрести, вычертите на листе бумаги план своей квартиры, скажем в масштабе 1:20. В этом же масштабе вычертите в плане и вырежьте из бумаги изображение мебели, расстаться с которой вы не захотите, переезжая в новую или занимаясь реконструкцией старой квартиры. «Расставьте» эту мебель в «комнатах», учитывая их назначение и зонирование пространства, о котором мы так много говорили.

Попробуйте несколько вариантов. Старайтесь обойтись минимумом предметов, не заставляйте квартиру ненужной мебелью. Напомним, что «коэффициент заставленности» не должен превышать 35% для общей комнаты и 45% для спальной.

Кроме части мебели из старой квартиры вы привезете с собой в новый дом те или иные семейные традиции, касающиеся интерьера. Постарайтесь на время забыть о них, думайте об удобстве, рациональности, гигиеничности, простоте эксплуатации мебели, но не вспоминайте пока о традициях! Помните, что ваша квартира новая, и уютной, красивой и нарядной она будет только тогда, когда весь интерьер в комплексе будет решен по-новому. Даже в старой квартире с уже существующей мебелью можно создать совершенно новый интерьер по духу, стилю и даже расчленению пространства.

Одна из первоочередных проблем каждого новосела — рациональная отделка стен в разных помещениях квартиры. Сейчас имеется большой выбор различных сортов обоев, начиная от обычных — бумажных, к которым мы привыкли, и кончая фотообоями, на которых изображаются целые картины (природы и т. п.). В последние годы появились красивые и прочные влагостойкие обои (так называемые моющиеся), покрытые тонкой синтетической пленкой. Они пригодны для отделки стен подсобных помещений. Это оправдано с гигиенической точки зрения, так как такие обои облегчают влажную уборку. Кроме того, они более прочны и долговечны.

Негрунтованные обои печатаются на бумаге без предварительного покрытия ее слоем краски. Эти обои недолговечны, быстро желтеют и меняют цвет. Целесообразно использовать их для оклейки стен помещений в индивидуальном доме с печным отоплением, где они требуют довольно частой замены (а это позволяет их невысокая стоимость), в помещениях, не имеющих прямого естественного освещения (кладовые, коридоры и др.).

Тисненые обои вырабатываются из плотной загрунтованной бумаги, на которую наносится рисунок масляными красками с одновременным тиснением. Эти обои долговечны. Влагопрочные обои, или моющиеся, включают в состав краски эмульсию из синтетических смол. Их можно мыть теплой мыльной водой. Они годятся для передних, кухонь, встроенных шкафов и т. д.

Линкруст — рулонный материал, состоящий из бумажной подосновы, покрытой слоем пластической массы, обладает значительной прочностью, водостойкостью. Его можно использовать для оклейки жилых комнат, хотя обычно он применяется в отделке общественных зданий, железнодорожных вагонов и т. д. Поливинилхлоридные пленки рекомендуются для отделки стен в санузлах, встроенной мебели.

В кухне наиболее целесообразно применять для отделки стен масляную краску или моющиеся обои (влагопрочные), а для передней и коридоров предпочтительней моющиеся обои. Стены ванной комнаты лучше

всего покрыть глазурованной керамической плиткой или древесноволокнистыми эмалированными плитами — красивыми и прочными.

Выбирая цвет и рисунок обоев или цвет окраски для отделки стен и потолка помещения, нужно учитывать целый ряд обстоятельств. Так, если, например, для отделки стен использовать обои с крупным ярким рисунком или такого же характера накат или трафарет при окраске, то это может создать от интерьера зрительное беспокойство.

Важным элементом интерьера квартиры являются полы. В жилых домах применяются несколько видов полов — паркетные (дубовые, буковые и др.), дощатые или реечные, окрашенные масляной краской, из линолеума или плиток из синтетических смол (поливинилхлоридных).

Паркетные полы имеют очень красивый вид и хорошо сочетаются с любой отделкой помещения. Лучше всего, если вы покроете паркет (после циклевки) бесцветным масляно-смоляным лаком. Хотя паркет и не будет иметь такого мягкого блеска, как натертый воском, но зато ухаживать за ним намного легче, так как поверхностный слой лака имеет достаточную прочность, не боится воды и его можно протирать влажной тряпкой.

Деревянные дощатые полы обычно окрашивают в малопривлекательный темно-коричневый цвет. Значительно лучше более светлые цвета — светло-серый, желтый и другие, согласованные с цветом стен.

Полы из синтетических линолеумов гигиеничны, хорошо моются теплой водой, имеют красивую лицевую поверхность. Линолеум можно рекомендовать для покрытия полов в жилых комнатах, кухне, санитарных узлах. Для жилых комнат предпочтителен линолеум однотонный, в кухне и санузлах может быть использован многоцветный. Помимо линолеума на той же основе выпускаются синтетические плитки для полов (поливинилхлоридные, резиновые и др.), обладающие теми же качествами, что и линолеум.

Итак, сегодня в интерьер квартиры все чаще входят полимерные отделочные материалы: пленки, декоративная бумага, пропитанная лаками и т. п. Их назначение —

отделка передней, коридоров, туалета. В то же время они неприемлемы в жилых комнатах и нежелательны в кухне.

Несколько слов о подборе красок. Промышленность выпускает большой ассортимент различных красок, однако не все из них пригодны для отделки. Хорошо зарекомендовала себя поливинилацетатная эмульсия. Она способна впитывать влагу и отдавать ее, когда воздух становится сухим. В подсобных помещениях ею можно окрашивать потолок и стены, а в жилых комнатах — только стены. Гигиенически оправданы и клеевые краски, используемые для отделки стен жилых помещений.

Разнообразны современные материалы, предназначенные для покрытия пола, — линолеум, синтетические плитки. В кухню и ванную обычно укладывают твердые и более устойчивые к воде и моечным средствам покрытия. Для жилых комнат используют линолеум на теплой войлочной подоснове, обладающий хорошими тепло- и звукоизолирующими свойствами. Наряду с яркой красивой окраской он обладает большой прочностью, его гладкая поверхность мало загрязняется и легко моется.

Следует отметить, что первое время после покрытия пола в помещении может ощущаться посторонний запах, однако он не вреден, так как выделения химических веществ из этих синтетических материалов весьма незначительны. Чтобы быстрее избавиться от такого запаха, рекомендуется почаще проветривать комнаты.

При использовании клеев и лаков лучше работать в перчатках и респираторах, в проветриваемом помещении. Многие клеи готовятся на легко воспламеняющихся растворителях. Поэтому будьте осторожны. После окончания работы хорошо проветрите комнату.

И еще несколько слов об оконных занавесях и коврах.

Наиболее употребительными для оконных занавесей являются два вида тканей — плотные непрозрачные ткани и прозрачные (гардинная сетка, тюль). Занавеси из прозрачной ткани, смягчая резкость освещения и рассеивая солнечный свет, делают в то же время комнату днем как бы «невидимой» с улицы.

При выборе цвета гардин нужно помнить об общей

цветовой гамме интерьера. Так, если гардины не белые, а с подцветкой, то дневной свет, проходя через них, придает соответствующий цветовой тон всему помещению. Желательно подбирать ткань для гардин без узоров, либо с едва заметным мелким узором, так как любое уплотнение ткани увеличивает поглощение света.

Подбирая ткань для занавесей, необходимо также помнить, что помимо декоративных качеств их функциональное назначение — оптическая, звуковая и тепловая изоляция помещения. Зная это, необходимо выбирать ткани плотные, мягкие, которые способны хорошо закрывать оконный проем и прилегать к боковым стенам и полу. Например, для большего поглощения внутренних шумов необходимо выбирать такие размеры полотнищ, чтобы занавеси имели больше складок.

Однако плотная ткань дорога, собирает много пыли и требует постоянного ухода за собой. Поэтому сейчас широко применяют для занавесей легкие дешевые ткани с набивным рисунком. В летнее время желательно, чтобы занавеси были сделаны из тканей легких или средней плотности, создающих впечатление воздушности. Учитывая также гигиенические требования (возможность чистой и быстрой стирки), лучше иметь два комплекта занавесей. Зимний комплект может быть сделан из плотной ткани, обладающей хорошими теплоизоляционными и звукоизоляционными свойствами, а летний комплект — из тонкой плотной ткани соответствующей расцветки, стойкой против воздействия солнечных лучей.

В убранстве квартиры немаловажное значение имеют ковры. Постеленные на полу они украшают комнату и придают ей особую теплоту и уют. Особенно хорошо сочетаются с современной мебелью и декоративными тканями одноцветные ковры или ковры с простым спокойным рисунком. Большие ковры, покрывающие всю площадь пола, теперь используются редко, так как уход за ними требует много сил и времени.

В убранстве квартиры можно использовать настенные яркие панно, но не ковры. Вешать их нужно только на однотонной стене и подбирать в соответствии со всей обстановкой квартиры.

А теперь давайте мысленно пройдемся по квартире.

...У «крыльца» вашего дома маленький скребок и коврик для вытирания ног. Все правильно! Это первый заслон, который мешает проникновению пыли и грязи в помещение. Вот вы открыли обитую дерматином (для утепления и звукоизоляции) дверь и вошли в прихожую. В передней вытерли ноги о второй коврик и непременно переобулись. В домашних тапочках хорошо отдыхают ноги, и грязь не разносится по комнатам. Передняя — лицо квартиры.

Почему же часто это самое сумрачное, загроможденное, плохо проветриваемое и недостаточно тщательно убранное помещение? В полутемной передней грязь незаметна, но ведь отсюда она разносится по всему дому! Для начала хорошо осветите ее, чтобы каждая пылинка была видна. И найдите каждой вещи свое определенное место.

Стены передней рекомендуется отделать в яркие цвета. Торцовую стену коридора можно, например, окрасить в терракотовый цвет, а продольные в светло-зеленый. Положить посредине дорожку или коврик с ярким узором, установить вешалку для платья, полку или колышки для головных уборов, зеркало.

В сельском доме прихожая является как бы входной комнатой, где можно снять и обсушить верхнюю одежду и обувь, а также умыться. Поэтому передняя должна быть светлой, теплой и легко проветриваемой.

При оборудовании передней не надо стремиться к внешним эффектам — главным в оборудовании и отделке ее, как и всей квартиры, является удобство.

К помещению передней это относится тем больше, чем меньше ее площадь. В зависимости от размеров передней и ее планировки в ней можно разместить то или иное оборудование. Но главный предмет оборудования — вешалка для верхней одежды — присутствует в любой, даже самой маленькой передней.

Вешалка для одежды представляет собой ряд крючков на стойке, подвесной полке или стене. Основное требование, которое к ней предъявляется, — это возможность вместить необходимое для семьи и резервное на слу-

чай прихода гостей количество одежды при небольшой протяженности вешалки.

Всем, очевидно, знакома картина, когда на вешалке горой висит одежда, срываясь и падая к ногам неосторожно прошедших мимо нее. Поэтому желательно предусмотреть в конструкции вешалки резервные крючки.

Для хранения обуви можно сделать низкий шкафчик, глубиной всего 15 сантиметров. В таком шкафчике размещается достаточно большое количество обуви, которая устанавливается там почти в вертикальном положении.

Сбоку шкафчика могут быть укреплены две скобки из металлической полоски или пластмассы для хранения зонтиков и тростей.

Санитарный блок

Санитарный узел в квартире играет особую гигиеническую роль. При плохом санитарном содержании уборная, например, может стать местом распространения кишечных инфекций, а ванна — рассадником гнойничковых и грибковых заболеваний.

В современных условиях не только в городах, но и в сельском жилищном строительстве практикуется оборудование квартирных туалетов, присоединенных к канализации, а надворные холодные уборные с выгребными ямами уходят в прошлое.

Одно время в малогабаритных квартирах преобладал совмещенный санитарный узел, когда умывальник, ванная (душевой поддон) и унитаз находились в одном помещении. Теперь уже не практикуется строительство совмещенных санузлов — предпочтение отдается гигиенически более оправданному строительству отдельных от ванной туалетов. Какие требования предъявляются к таким уборным?

Разумеется, что помещение туалета должно хорошо вентилироваться и содержаться в идеальной чистоте. Для этого его стены покрывают либо клеевой (масляной) краской, либо моющимися обоями. Сиденья у унитазов

делают из твердых пород дерева или пластика, имеющего низкую теплопроводность и выдерживающего обработку горячей водой и дезинфицирующими растворами.

Никакие украшательства в туалете недопустимы. На полу туалета может находиться только резиновый коврик.

Туалетная бумага вешается рулоном или пачками листов вставляется в ящичек перед унитазом. Газетной бумагой пользоваться не рекомендуется, так как типографская краска, содержащая свинец и другие вредные вещества, при контакте с кожей и геморроидальными венами легко поступает в кровоток, а также может вызвать местное раздражение.

Оборудование и стены туалета, а также пол обрабатывают 1—3%-ным раствором хлорамина или той же концентрации раствором осветленной хлорной извести (один килограмм негашеной извести разводится в ведре воды, после осаждения и фильтрации получают маточный 10%-ный раствор, которым и пользуются в течение одной—двух недель, готовя необходимую концентрацию рабочего раствора). Пол и унитаз в туалете моются ежедневно.

Очень важно соблюдать правила ухода за детскими горшками. Их после каждого пользования обмывают проточной водой со щеткой и обрабатывают в течение получаса дезинфицирующим раствором (1%-ным раствором хлорной извести или хлорамина). Щетки и квачи для обработки горшков замачивают и хранят в этих растворах.

Нельзя пользоваться инвентарем (веники, половые тряпки) из туалета для уборки остальных помещений. Этот инвентарь должен быть недоступен для детей (содержаться в закрытом шкафчике).

Кухня

Во все времена да и у всех народов домочадцы собирались вместе для еды и отдыха у своего домашнего очага.

В наше время хорошо освещенное небольшое помещение кухни, приборы, облегчающие труд хозяйки, про-

думанная и скомпонованная кухонная мебель, радостный интерьер способствуют тому, что пребывание на кухне перестает быть обременительным.

Ныне возникла кухня-столовая, относящаяся уже отчасти к жилым, а не только к подсобным помещениям. Вслед за этим разрабатывается и уже частично внедряется пространственное воссоединение кухни с общей комнатой.

Этот прием при помощи мобильных перегородок различного типа позволяет, не увеличивая площади кухни-столовой, еще более оптимизировать организацию быта семьи.

Но основное назначение кухни — приготовление пищи. Гигиенически правильное оборудование и содержание кухни влияют на качество пищи, следовательно, и на самочувствие членов семьи.

С позиций гигиены кухню делят на две зоны: для «грязных» (чистка и мытье продуктов, столовой и кухонной посуды, сбор пищевых отходов) и для «чистых» работ (разделка продуктов и их подача к столу). В связи с этим в кухне должно быть два стола (две рабочие поверхности).

Разделить кухню на две зоны можно даже при небольшой ее площади.

Стол для «грязных» процессов рациональнее соединить с мойкой, под которой устанавливают специальную тумбочку для хранения предметов уборки (ведро, щетка) или сбора пищевых отходов, для чего лучше всего использовать ведро с крышкой, подвешенное к внутренней стенке дверцы. Под рабочими поверхностями также можно оборудовать тумбочки с выдвижными ящиками для хранения овощей, подсобной посуды и предметов кухонного обихода.

На «чистом» столе разрезают и шинкуют овощи, замешивают тесто, подготавливают к варке мясные и рыбные продукты. На этом же столе раскладывают еду в тарелки, посыпают пищу зеленью, сахаром, пряностями, добавляют соус и т. п. Целесообразно здесь же оборудовать выдвижную доску для закрепления мясорубки и овощерезки.

В составе кухонных принадлежностей необходимо

иметь три-четыре отдельные доски из твердых сортов дерева для резки хлеба, разделки сырых и отдельно вареных овощей, мясных продуктов и рыбы. Каждая доска должна иметь соответствующие пометки (например, «СМ» — сырое мясо, «ВМ» — вареное мясо).

Использование только одной доски для разного вида работ чревато загрязнением, например, вареного мяса, если оно разделывается на той же доске, где обрабатывалось сырое. В таком случае оставшиеся на доске микроскопические частицы сырого мяса, крови, содержащие те или иные бактерии, инфицируют вареную продукцию и в результате может произойти пищевое отравление.

Теперь остановимся на рациональном размещении кухонной мебели и оборудования.

Работа по приготовлению пищи складывается из отдельных мелких процессов, которые выполняются в следующей последовательности: 1) хранение продуктов; 2) их подготовка и очистка; 3) мытье продуктов; 4) разделка сырых продуктов для подготовки их к варке; 5) варка продуктов; 6) сервировка некоторых блюд перед подачей их на обеденный стол.

Для удобного выполнения всех этих работ и должен быть предусмотрен определенный набор оборудования, в состав которого входит: стол для хранения, чистки и заготовки продуктов, мойка для мытья посуды и продуктов, стол для разделки продуктов, плита и стол для сервировки готовых блюд.

Такой состав кухонного оборудования следует считать наиболее полным, так как для выполнения каждого отдельного этапа работы здесь предусмотрено отдельное рабочее место.

Однако этот набор оборудования не обязателен для установки его в каждой кухне. В зависимости от численного состава семьи и характера ведения домашнего хозяйства из набора можно исключить стол-шкаф для сервировки готовых блюд или этот же стол и стол-шкаф для очистки продуктов. В этих случаях все процессы работы будут выполняться на одном, основном рабочем столе.

Таким образом, минимальный набор кухонного обо-

рудования может включать только рабочий стол-шкаф, плиту и мойку.

Чтобы обеспечить наиболее удобные условия для работы в кухне, нужно обязательно устанавливать отдельные предметы оборудования в соответствии с последовательностью рабочих процессов по приготовлению пищи, а именно: емкость для хранения продуктов — стол для очистки продуктов — мойка — стол для разделки продуктов — плита — стол для сервировки готовых блюд.

При минимальном составе оборудования рабочий стол устанавливают между мойкой и плитой. Тогда разделка и подготовка продуктов будет производиться на этом столе, что обеспечивает хорошие условия для работы. Очень важно, чтобы все предметы оборудования были размещены компактно — это сократит общий путь многократных переходов хозяйки от одного оборудования к другому во время приготовления пищи. Исследования показали, что даже в небольшой, но плохо организованной кухне хозяйке в течение дня приходится проделывать путь до трех километров.

Для сокращения лишних переходов нужно не только компактно разместить оборудование, но и организовать хранение продуктов, посуды и кухонных инструментов так, чтобы во время приготовления пищи они всегда были под рукой. Некоторый инвентарь чаще используется у мойки, другой у рабочего стола или плиты и т. д., поэтому их следует хранить именно в том месте, возле которого они могут чаще всего понадобиться во время работы.

На рис. 3 схематически изображена киноограмма заснятых на пленку движений хозяйки в двух различных кухнях — в рационально устроенной и плохо организованной. В обоих случаях используется одинаковое оборудование, одинаковый кухонный инструмент и выполняется одна и та же работа по приготовлению пищи.

Помимо рабочих столов в кухне нужно также иметь настенные шкафы для хранения продуктов и мелкой посуды, которые следует разместить над рабочими столами и мойкой на высоте 45—50 сантиметров от крышки стола.

Очень важно для удобства в приготовлении пищи установить целесообразные размеры кухонной мебели, и в первую очередь высоту рабочих столов-шкафов и мойки. Определение этой высоты связано с ростом женщины, которая будет работать у этого оборудования. Поэтому наиболее правильно подобрать высоту столов в соответствии с ростом хозяйки, то есть так, чтобы она могла во время работы стоять прямо, не приподнимая локти. При низком росте хозяйки высота стола может быть 80 сантиметров, при высоком — 90. Мебельная промышленность выпускает кухонную мебель высотой 85 сантиметров, рассчитанную на средний рост женщины.

Когда возникает надобность, указанную высоту можно увеличить или уменьшить до нужного размера за счет нижней части стола (цоколя).

При этом следует стремиться к тому, чтобы все оборудование, стоящее на полу (рабочие столы-шкафы, мойка, плита), было одинаковой высоты. Это дает возможность при установке оборудования создать сплошную рабочую поверхность без перепадов по высоте. Помимо удобства и гигиеничности это придает кухне красивый и современный вид. Что касается глубины столов-шкафов, то их общепринятый размер составляет 60 сантиметров. При этом глубина настенных шкафов должна быть 30 сантиметров, так как при меньшей глубине в шкафу будет неудобно хранить тарелки, а при большей — неудобно работать.

Высота настенных шкафов обычно составляет около 70 сантиметров. Это позволяет хозяйке легко достать необходимые предметы с верхней полки.

Выдвижные ящики стола целесообразно разделить перегородками на отдельные ячейки для хранения ножей, вилок, ложек и различных кухонных инструментов.

Крышки рабочего стола должны обладать достаточной прочностью, теплоустойчивостью, легко поддаваться чистке и т. д. Поэтому лучше всего, если крышки рабочего стола-шкафа облицованы слоистым пластиком — материалом долговечным, прочным, теплоустойчивым и красивым.

Над каждым рабочим столом и мойкой в кухне жела-



Рис. 3. Кинограмма движений хозяйки на хорошо (слева) и плохо оборудованной кухне при выполнении одинаковых операций

тельно иметь навесные или настенные шкафы. При минимальном составе оборудования целесообразно, чтобы таких шкафов было два, один из которых (для сушки посуды) следует расположить над мойкой и второй — над рабочим столом-шкафом. При этом длина настенных шкафов должна соответствовать размерам длины мойки и стола. Такое размещение шкафов даст возможность рассредоточить нужные для работы предметы у мойки и стола, придаст рабочему месту законченный и красивый вид.

Современная кухня — это комплекс мебели и самых совершенных приборов, ее комплектующих. Так, газовая плита часто снабжена электрозапальником — устройством, дающим искровой разряд у горелки одновременно с открыванием газового крана. Она оборудована «скорожаркой» в духовом шкафу — прибором, позволяющим быстро зажарить мясо, птицу на вращающемся с помощью электромотора вертеле. Сейчас во многих городах страны население пользуется электроплитами, которые в гигиеническом отношении более предпочтительны.

Над плитой помещен электровытяжной фильтр — устройство, засасывающее засоренный газом или дымом воздух, фильтрующее его, убивающее находящиеся в нем бактерии с помощью УКВ-лампы и нагнетающее этот же, но уже совершенно чистый воздух обратно в помещение кухни.

В кухне находят место и специальные светильники, подсвечивающие рабочую поверхность стола. Иногда они компонуются в один блок с радиотрансляционной установкой, которая весьма уместна в современной кухне.

Посудомоечные машины, встраиваемые в одну из секций кухонной мебели, должны быть постоянно подсоединены к горячей и холодной воде и к канализации. Только тогда пользоваться такой машиной будет действительно удобно.

Чтобы работать на кухне сидя, высота поверхности стола должна быть 60—65 сантиметров от пола и нужно свободное пространство для ног. Если рабочие поверхности расположены на уровне 80—85 сантиметров от пола, то рекомендуется соорудить складную скамейку-лесенку. С ее помощью без дополнительных усилий можно достать посуду с полок настенных шкафов.

Наиболее часто употребляемые предметы кухонного обихода располагайте на полках шкафов на уровне груди. На нижних полках лучше всего поместить более тяжелые предметы (большие кастрюли, блюда, сковородки), а редко используемые вещи храните на самых верхних полках.

Окраска стен в кухне имеет не только эстетическое, но и важное гигиеническое значение. Предпочтительнее потолок и верхнюю часть стен покрасить в белый цвет (мелом или клеевыми красками). Нижнюю часть можно покрыть масляной краской. Но лучше облицевать эти части стен керамической плиткой (из пластмассы) или моющимися обоями, особенно на участках возле плиты, мойки и разделочных столов. Такие стены легче протирать и мыть щеткой. Окраску стен и потолка кухни следует освежать по мере их загрязнения, но не реже чем каждые два года.

Уборку в кухне проводят несколько раз в день, по

мере надобности, чтобы стол и пол всегда былн сухими и чистыми.

Наиболее гигиеничны на кухне полы, покрытые линолеумом на жесткой основе, или полы из хорошо сбитых, окрашенных масляной краской досок.

Не забывайте о режиме проветривания кухни, особенно при пользовании газом.

Ванная комната

Ванная комната обычно имеет весьма небольшие габариты. Поэтому правильное ее оборудование может создать те дополнительные удобства, которые так важны для увеличения комфортабельности квартиры. Действительно, это помещение предназначено для купания, умывания и хранения предметов туалета. В ванной можно причесаться, уложить волосы, побриться, сделать массаж лица и т. п.

Ванная комната может служить местом хранения белья, предназначенного в стирку, н выполнять функции домашней прачечной.

В новых типовых квартирах, где ванная комната имеет более удобную планировку, в дополнительно размещаемых здесь емкостях можно храннть купальные простыни, халаты, полотенца. Содержать туалетные принадлежности лучше над умывальником на специально установленной полочке.

Для хранения туалетного мыла целесообразно использовать не обычную, а магнитную мыльницу (держатель для мыла). Такие мыльницы, установленные с правой стороны умывальника на высоте 20-25 сантнметров от него, очень удобны, так как мыло, висящее на магните, быстро высыхает после употребления. Магнитные мыльницы-держателн продаются в магазинах. Для предотвращения разбрызгивания воды при умывании на слнвное отверстие туалетного крана можно надеть также имеющнйся в продаже аэратор.

Иногда умывальннк встраивают в стол-шкаф, аналогнчный кухонному столу под мойкой. На внутренней стороне дверцы укрепляют лотки для мелких предметов,

а за дверцей — переставляемые полки для хранения моющих средств, предметов ухода за ванной и т. д.

Для предотвращения разбрызгивания воды при пользовании душем необходимо установить штангу с кольцами и водонепроницаемым занавесом из поливинилхлоридной пленки. Нижний край висящего занавеса должен опускаться внутрь ванны ниже его борта на 10—15 сантиметров. Сделать занавес необходимо потому, что в быту пользование душем в квартире происходит ежедневно примерно столько раз, сколько членов в семье.

Душ называется гигиеническим не только потому, что смывает с тела грязь и пот. Струи воды энергично омывают шею, плечи и по существу выполняют масаж верхней части тела. Шланговый душ хорош для гидромассажа, например живота, что рекомендуется при атонии кишечника.

После приема душа обычно повышается настроение. Интенсивное разбрызгивание воды приводит к насыщению воздуха отрицательными ионами, которые вдыхаются во время водной процедуры. Наконец, прохладный или даже холодный душ отлично бодрит и к тому же он безопаснее в отношении переохлаждения тела, чем ванна.

В ванне мы лежим почти без движения, погруженные в воду, вследствие чего происходит бóльшая теплоотдача, чем под душем.

Оптимальной температурой воды для принятия гигиенического душа принято считать 35—37° С. Можно привыкнуть и к более низкой температуре, однако достигать этого нужно постепенно. О режиме закаливания душем лучше посоветоваться с врачом.

Для ванны рекомендуется температура воды не более 38° С, а продолжительностью — до 15 минут. Горячая ванна расслабляет организм. Поэтому после нее неплохо стать под прохладный душ. Помимо обычных гигиенических ванн, полезно два раза в неделю принимать прохладные ванны с хвойным экстрактом. Это освежает кожу и укрепляет нервную систему.

(Оговоримся, что такие рекомендации рассчитаны на практически здоровых людей. В каждом конкрет-

ном случае о режиме водных процедур полезно проконсультироваться с врачом.)

Для сушки различных мелких вещей в ванной можно натянуть на высоте двух метров несколько капроновых нитей (лесок). Такие нити (в отличие от обычной веревки) практически не видны и не испортят общего вида ванной. Тем не менее при пользовании душем лески могут мешать свободным движениям рук. Поэтому лучше оборудовать ванную комнату одним из имеющихся типов складного кронштейна, который в сложенном виде вплотную прижат к стене.

Уборка квартиры и стирка белья

Помытый пол блестит в дому
Опрятностью такою,
Что просто радость по нему
Ступить босой ногою.

А. Твардовский

Начнем с того, что уборка квартиры отнимает значительное время. В любой семье, даже там, где домашнюю работу делят на всех, возникают разногласия по вопросам, как часто убирать квартиру и насколько тщательно это делать. А как решить эту задачу с позиций гигиенистов?

Они обращают внимание, что источником пыли служит не только улица, но и ковры, портьеры, одеяла, матрацы, наша одежда и обувь. Некоторые хозяйки довольно снисходительны к пыли. А что такое пыль? Это микроскопические кусочки почвы, различных растений, тканей, металла и т. п., это скопище микробов, иногда даже возбудителей заболеваний.

С каждого квадратного сантиметра верхней одежды при ходьбе и работе спадает масса пылинок и микроорганизмов. Много пыли и даже мусора скапливается в карманах брюк, которые практически редко стираются. Нередко на одежде можно обнаружить и болезнетворные микроорганизмы. Мало чем по своей загрязненности отличаются от одежды одеяла.

Таким образом, одежда играет большую роль в за-

грязнении воздуха помещений. Так, в гардеробе одной школы после того как 300 учащихся оставили там свою верхнюю одежду число микроорганизмов в воздухе возросло более чем в два раза и составляло около 15 тысяч, а количество пылинок увеличилось до 1500 в одном кубическом метре воздуха. Аналогичное положение создается и в наших квартирах.

Пылевые частицы имеют различную величину, измеряемую в тысячных долях миллиметра — микронах. Крупные пылинки (5—10 микрон) оседают в верхних дыхательных путях и удаляются оттуда при кашле и чихании. Мелкие пылевые частицы (менее 5 микрон) способны доходить до легочных альвеол и задерживаться там.

Вместе с пылинками в воздухе могут находиться микробы и вирусы — возбудители заразных болезней, таких, как туберкулез, грипп, корь и др., которые выделяет больной при кашле с капельками слизи и слюны. Микробы оседают на пол, мебель, где подсыхают и вторично попадают в воздух, которым дышат здоровые люди. В пыли сравнительно долго могут сохраняться и яйца глистов. Поэтому становится совершенно ясным, насколько важно в жилых помещениях соблюдать влажный режим уборки.

Перед входом в квартиру положите проволочные, резиновые, войлочные или синтетические коврики для очистки обуви. Не входите в жилые комнаты в верхней одежде, «уличной» обуви, ее надо снимать в прихожей или коридоре. Приучайте к этому детей и сами будьте в том примером.

Если учесть, что за 24 часа через легкие человека в среднем проходит 12 тысяч литров воздуха, то даже при обычном уровне запыленности воздуха закрытых помещений (около 500 тысяч пылинок в одном литре) за сутки в легкие человека может проникнуть до 6 миллиардов пылинок, часть которых задерживается и оседает в дыхательных путях, отрицательно влияя на организм. При высоком запылении воздуха это действие увеличивается во много раз, обусловливая возможность заболевания.

Посчитайте, сколько пылинок попадает в ваши легкие, если квартира убирается от случая к случаю, скажем, только к приходу гостей! Борьба с пылью — борьба за здоровье.

Начиная уборку, откройте окно или форточки. Удалите пыль с подоконника, столов, полочек легким прикосновением влажной тряпки. Не забудьте пройтись влажной тряпкой по батареям центрального отопления, протереть электролампы и светильники.

Пылесосом пыль забирается с ковров, пола, мягкой мебели, книг, одежды и др. При этом пыль удаляется полнее и почти не попадает в воздух комнаты. После выключения пылесоса мешок с пылью выносят из дома и осторожно вытряхивают в мусоросборник. Пыль удаляют влажной тряпкой или щеткой, обернутой влажной марлей. Полированную мебель (во избежание ее порчи) вытирают сухой, мягкой тряпкой или смоченной в жидкости типа «Полироль».

Затем полейте цветы и начинайте мытье полов. Паркетный пол в квартире обычно покрыт лаком, его достаточно легко раз в неделю протереть влажной тряпкой. Пол, покрытый линолеумом, без труда моется или вытирается с горячей водой (на кухне — с мылом). Деревянный пол моют раз в неделю. В местах общего пользования (кухня, туалет, ванная) влажная уборка производится не реже чем 2—3 раза в неделю, так как в этих местах могут размножаться микробы.

При каждой уборке не забывайте о необходимости чистки газовой плиты, раковины, унитаза, холодильника. Конечно, плиту следует чистить ежедневно, чтобы не оставались затеки, засохшие пятна. Регулярно надо прочищать и сопла газовых горелок. Ванну, раковину, унитаз моют с помощью порошков («Гигиена») и других средств бытовой химии.

После оттаивания и мытья холодильника его необходимо высушить и проветрить до нового включения в электрическую сеть.

Кроме повседневной уборки, 3—4 раза в году (обычно перед праздниками) организуется генеральная уборка. Прочистите мебель, люстры, сотрите всюду пыль,

промойте двери и окна, уберите в шкафах, постирайте чехлы, занавеси, скатерти, выколотите постельные принадлежности и матрацы, вычистите и пропылесосьте ковры и мягкую мебель. Завершите генеральную уборку мытьем (натиранием) полов.

Зачастую, особенно в большой квартире, генеральную уборку приходится проводить в течение нескольких дней. Обычно убирают комнату за комнатой последовательно. В весенний и осенний периоды года дополнительно приведите в порядок балкон и лоджию.

Теперь поговорим кратко о стирке белья. По мере улучшения службы быта домашняя хозяйка освобождается от большой и трудоемкой работы, связанной со стиркой белья. Эту работу выполняют специально оборудованные прачечные. Облегчению стирки в домашних условиях способствуют стиральные машины и разнообразные синтетические моющие средства. Однако стирка белья остается еще одной из трудоемких работ, отнимающих немало времени. В условиях городской квартиры белье стирают на кухне или в ванной комнате.

Постепенно стирка перестает быть «привилегией» женщин. Нужно сказать, что многим мужчинам по душе работа со стиральной машиной и они не чувствуют при этом неловкости или ущемления мужского достоинства.

Важно учесть, что в процессе стирки изменяется микроклимат в ванной комнате, повышается влажность воздуха, причем теплый воздух скапливается сверху, а слой воздуха у пола становится холодным. Чтобы избежать переохлаждения, положите на пол деревянную решетку или резиновый коврик.

В ванной комнате с газовой колонкой в воздухе могут скапливаться продукты неполного сгорания газа — окись углерода, углекислый газ. Поэтому ванную комнату нужно регулярно проветривать.

Но не всегда и не для всяких вещей может использоваться стиральная машина. Позаботьтесь о создании удобств во время ручной стирки. Для таза (корыта) можно укрепить на ванне специальную деревянную подставку.

Желательно оборудовать настенный шкафчик для хранения стиральных порошков и моющих средств.

Если вы пользуетесь стиральной машиниой, то установите ее таким образом, чтобы обеспечить проход к водопроводному крану и слив отработаиной воды в канализацию.

Не забывайте об элемеитариых правилах техники безопасности. Ведь стиральная машина подключена к сети электрического тока. Следите, чтобы пол вокруг стиральной машииы оставался сухим, а электропроводка — исправной.

Химическая промышлениость выпускает большой ассортимент средств для стирки (моющих, отбеливающих, подсинивающих). Это стиральные порошки, жидкости, пасты, при использовании которых необходимо строго руководствоваться инструкциями к ним. Помиите, что попадаиие этих веществ внутрь и даже на кожу небезразличио для оргаиизма.

Поэтому при засыпке порошков в воду действуйте осторожно, желательно закрывать рот и иос марлевой повязкой. У некоторых людей, особенно с повышенной чувствительностью кожи, стиральные средства способны вызвать раздражение и аллергическое воспаление (кожа стаиовится сухой и шероховатой, начинает шелушиться, трескаться, появляется зуд). В таких случаях следует попробовать стирать в резиновых перчатках, а если эта мера не поможет, то лучше отказаться от применения химических моющих средств и пользоваться только мылом.

Особое виимаиие уделите полоскаиию белья. Хлопчатобумажные ткани прополаскивайте в чистой воде 6—8 раз, а для синтетических тканей достаточно и 4—5 раз. Белье грудных детей стирайте только детским мылом (оно не вызывает аллергических и других побочных реакций).

Белье лучше всего сушить иа открытом воздухе. В некоторых современных жилых домах для таких целей на лестничных клетках оборудуются специальные лоджии. Однако такие удобства пока есть ие везде, да и в ненастную погоду приходится сушить белье в квартире. В таком случае укрепите веревку в несколько рядов под потолком ваиной комиаты так, чтобы вода, стекающая с мокрого белья, попадала в ваину, не увлажняя пола. Не рекомендуется сушить белье при зажженной га-

зовой плите. В этих условиях выстиранные вещи теряют свежесть, впитывают запах газа.

Не забудьте после стирки белья смазать кожу рук ланолином или любым жирным кремом, чтобы она не стала чрезмерно сухой и не растрескалась.

Если же вы предпочитаете пользоваться услугами общественной прачечной, старайтесь не скапливать множество грязного белья. В современных квартирах для его хранения не всегда есть место. Лучше всего пользоваться специальными корзинами для хранения использованного белья, а не рассовывать его по закоулкам квартиры и шкафов.

О свете и цвете

Дом, в который входит солнце, доктору можно не посещать.

Арабская пословица

Солнечные лучи благотворно влияют на тело человека, являются могучим средством против болезнетворных микробов. Бактерии туберкулеза в темноте сохраняют свою жизнеспособность в течение 10 суток, а под влиянием солнечных лучей погибают через 30 минут. Люди, живущие в темных и сырых квартирах, чаще болеют. Немаловажное значение имеет освещение и для поддержания эмоционального тонуса, поскольку именно за счет освещения стимулируется обмен веществ, кровообращение, дыхание, деятельность центральной нервной системы.

Напротив, давно подмечено дурное самочувствие некоторой категории людей в дни с туманами и низкой плотной облачностью. Эти ощущения хорошо передал А. П. Чехов в своих сахалинских записках: «Небо по целым дням бывает сплошь покрыто свинцовыми облаками и безотрадная погода, которая тянется из дня в день, кажется жителям бесконечною. Такая погода располагает к угнетающим мыслям».

Особенно отрицательно сказывается пониженная освещенность (низкая облачность, сумрак) на больных тиреотоксикозом, атеросклерозом сосудов головного мозга,

а также на людей в климактерическом периоде. У таких людей ухудшается самочувствие, возникают головные боли, проявляется возбуждение или депрессия (в зависимости от исходного состояния психики). Так что освещению наших квартир нужно придавать большее внимание, чем мы это иногда делаем.

Естественная освещенность предохраняет от развития близорукости. Поэтому гигиенисты требуют ориентации жилых комнат на юг, юго-запад или юго-восток. Напротив, в районах с жарким климатом более целесообразно ориентировать жилые помещения на северо-запад и северо-восток. При строительстве жилых домов учитывается и разрыв между ними, причем таким образом, чтобы солнечный свет был в достаточном количестве в большинстве квартир.

Коэффициент естественной освещенности (соотношение площади пола к площади окон) должен быть в жилых комнатах не менее 1:8. Разумеется, это достигается только при достаточной чистоте оконных стекол. Не забывайте раздвигать на день занавеси, так как они примерно на 50% поглощают солнечный свет.

Учитывайте и так называемый отраженный свет, который образуется от стен, пола, потолка и других предметов. Чем светлее обои и краски, покрывающие предметы в комнатах, тем больше отраженного света. Чистый белый потолок отражает 60—80% падающего на него света; светлые (желтые, зеленые и кремовые) обои — 50—60%, а красные, синие, коричневые и темно-серые — всего лишь 20—30%.

Много часов в сутки, особенно зимой, мы проводим при электрическом освещении. Поэтому очень важно, чтобы оно отвечало гигиеническим требованиям. Различают три вида искусственного освещения: общее, местное и комбинированное — создаваемое лампами общего и местного освещения одновременно. При этом источник местного света дополнительно освещает сравнительно небольшое пространство, например, стол, чертежную доску, обеспечивая работающему наилучшую видимость.

Применять только местное освещение не рекомендуется, так как переводя взгляд с ярко освещенной по-

верхности на темные предметы, мы задаем лишнюю работу глазам. Лучше использовать комбинированное освещение, имея наряду с общим, дающим свет всей комнате, настольные лампы, освещающие рабочее место.

Мощность ламп в светильниках общего освещения определяется из расчета 10—15 ватт на один квадратный метр площади комнаты. При пользовании матовыми лампами, дающими лучшее светорассеяние, но пропускающими меньший световой поток, мощность ламп определяется из расчета не менее 20 ватт на квадратный метр.

Абажур должен скрывать от взора яркую нить накаливания лампы. Широко распространенные в быту абажуры из тканей негигиеничны, так как собирают много пыли и к тому же мало отражают свет. При выборе цвета абажура исходят не только из эстетических соображений, но и гигиены зрения. Менее всего утомляет зрение желто-зеленый цвет. Наиболее мягкое и приятное светоощущение обеспечивается рассеивающей или полуотражающей осветительной арматурой.

Наряду с обычными электрическими лампами накаливания в быту теперь пользуются так называемыми лампами дневного света — люминесцентными. Они излучают мягкий рассеянный свет, близкий к естественному, при почти полном отсутствии теней. Это позволяет более точно различать цвета и оттенки; в таком случае меньше утомляются глаза при работе.

В соответствии с этим при освещении современного жилого интерьера преобладающим становятся приборы не общего, а местного назначения. Люстра, когда-то освещавшая комнату, как бы распалась на световые точки, и они, покинув середину потолка, разошлись на места, где свет их непосредственно нужен человеку. Поэтому-то в последнее время наряду с плафонами общего света (которые все чаще заменяют традиционную люстру) получили широкое распространение торшеры, бра, консольные настольные лампы и т. д.

Настольный светильник, например, целесообразно устроить так, чтобы его можно было укрепить на стене, не занимая рабочей плоскости стола. Светильники с регулируемой высотой подвески могут давать рас-

сеянный общий свет или, если это нужно, более интенсивно освещать стол при чтении, занятии рукоделием и т. д.

Зона отдыха должна освещаться рассеянным светом во время беседы и сосредоточенным при чтении и других занятиях, требующих яркого освещения. Иногда в зоне отдыха применяют так называемое декоративное освещение — высвечивание какого-либо определенного предмета убранства, аквариума с рыбками, красивого комнатного растения и т. д.

Особенно внимательно следует отнестись к организации освещения уголка школьника. Для этой цели наиболее пригодны светильники рассеянного света с абажурами из так называемого «замутненного» светотехнического материала, который должен быть минимально прозрачным. Для наружной поверхности абажура рекомендуется спокойный зеленый цвет.

Желательно, чтобы верхняя крышка стола или секретера, предназначенного для занятий, была тоже зеленого цвета, обязательно матовой фактуры. Следует добиться наиболее равномерного распределения света по всей поверхности стола. Предметы, расположенные в поле зрения школьника, также не должны быть слишком блестящими или пестрыми. Светильник нужно расположить таким образом, чтобы внутренняя часть абажура не просматривалась при нормальном положении сидящего ребенка.

Спальную комнату рекомендуется освещать светом, отраженным от потолка. Это можно сделать при помощи торшера, большая часть светового потока которого направлена вверх. В ночнике должен свободно изменяться защитный угол, меняющий освещенность площади. Абажур делается, как правило, непрозрачным, чтобы свет не мешал другим членам семьи, находящимся в спальне.

Из всего многообразия цветов, которые мы наблюдаем вокруг нас, основными являются семь. К ним относятся красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий и фиолетовый. Эту группу цветов и их оттенков называют хроматическими. Вторую группу цветов, не входящих в состав спектра, составляют белый, серый и черный, которые называют ахроматическими.

Другие цвета и оттенки можно получить, смешивая между собой некоторые основные цвета или добавляя к ним белую или черную краски. Так, например, если красную краску смешать с фиолетовой, мы получим пурпуровую и т. д. Если же к красной добавить белую, мы получим розовую, а добавляя к основным цветам черную, можно из красной получить бордо, из оранжевой коричневую и т. д.

Различные цвета и оттенки, напоминающие нам о цвете солнца, пламени или раскаленном металле, принято условно называть «теплыми». Это красный, оранжевый, желтый, а также другие цвета, имеющие их оттенки (желтовато-зеленый, красновато-коричневый и т. д.).

«Холодными» обычно называют цвета, связанные с нашими представлениями о цвете неба, воды или льда. К ним относятся синий, голубой, голубовато-зеленый, фиолетовый с оттенком синего и др.

Чтобы помещение с окнами, выходящими на северную часть горизонта, казалось светлее и солнечней, целесообразно использовать для его окраски теплые цвета — золотисто-желтые, светло-оранжевые, желтовато-зеленые.

Для отделки помещений с окнами, выходящими на юг, лучше использовать холодные цвета и их оттенки — голубые, зеленовато-голубые и др. В южных районах страны, где всегда много яркого солнечного света, следует применять более темные цвета, способные поглощать избыток световых лучей, — синий, темно-голубой, терракотовый.

В отделке помещения с недостаточным естественным освещением необходимо использовать светлые, теплые цвета, исходя из того, что белый, а также светлые цвета, такие, как оранжево-желтый, желтый, зеленовато-желтый, зеленый и голубой, в 1,5—2 раза больше отражают солнечного света, чем другие цвета. Использование именно этих цветов будет способствовать лучшей освещенности помещений.

Следует иметь в виду и психологическое воздействие цвета на человека, которое бывает очень разнообразно. Так, например, красный цвет вызывает ощущение тепла, кратковременный прилив энергии, но быстро

утомляет. Желтый цвет создает приподнятое настроение, а зеленый действует освежающе и успокаивающе. Очевидно, последнее вызвано тем, что человеческое зрение за миллионы лет эволюции наиболее привыкло к этому цвету — цвету окружающей растительности. Поэтому и сегодня зеленый цвет — самый благоприятный для человека. Голубой цвет действует на нервную систему успокаивающе. Следует сказать, что эти объективные критерии воздействия цвета на человека многократно подтверждены опытами.

Под влиянием того или иного цвета у нас может возникать чувство радости или печали, обостряться или рассеиваться наше внимание, повышаться или снижаться работоспособность и т. д. В результате действия цвета один и тот же предмет производит на нас впечатление легкого или тяжелого, теплого или холодного. Наконец, что важно для интерьера квартиры, цвет изменяет наше впечатление о величине помещения, которое может казаться нам более просторным или более тесным.

Если комнату окрасить в теплый цвет — желтый, оранжевый или красный, будет создаваться впечатление, что комната стала меньше. Это объясняется еще одним свойством указанных цветов — как бы приближаться к зрителю, выступать вперед. Наоборот, холодные цвета, такие, как голубой, светло-зеленый и фиолетовый и их оттенки, зрительно удаляются от нас, как бы отступают назад. Поэтому помещение, окрашенное в светлые холодные цвета, кажется всегда более просторным.

Использовать указанные свойства цвета можно и для исправления неудачных пропорций помещения. С помощью соответствующей окраски достигается и кажущееся увеличение или уменьшение высоты помещения. Так, если в очень высокой комнате потолок окрасить теплым цветом, а стены холодным, она будет казаться ниже и, наоборот, низкая комната будет производить впечатление более высокой, если потолок окрасить в белый или светлый холодный цвет, а стены в тот же, но более насыщенный.

Используя в интерьере тот или иной цвет, следует иметь в виду, что наиболее благотворно воздействуют на нервную систему человека желтые, желто-зеленые,

зеленые, зелено-голубые и серебристо-серые цвета. Поэтому именно их целесообразно применять в цветовом решении интерьера в качестве главных, доминирующих.

Красный, фиолетовый и синий цвета возбуждают нервную систему, утомляют зрение. Исходя из этого, применять их в интерьере следует осторожно, используя лишь для отделки небольших плоскостей (предметов).

Комната может произвести впечатление светлой, теплой, солнечной, или, наоборот, холодной, мрачной и унылой в зависимости от того, в какой цвет окрашены ее стены, какого тона выбраны обои.

Цвет не только оптически изменяет пропорции помещения, он обладает свойством радовать и печалить, раздражать и успокаивать, утомлять и повышать работоспособность.

О телевизоре

Каждый вечер в миллионах квартир вспыхивают экраны телевизоров. Телепередачи смотрят, уютно расположившись у экрана, и взрослые и дети. Но не всегда дети ограничиваются только просмотром таких передач, как «Спокойной ночи, малыши» или «Клуб кинопутешествий». Они наравне со взрослыми смотрят многие кинофильмы. И при этом нередко не принимается во внимание, что злоупотребление телевизором может неблагоприятно влиять на здоровье детей.

Сколько времени можно проводить у экрана без ущерба для здоровья? Даже взрослым не рекомендуется пребывать у экрана более двух часов подряд. Это объясняется тем, что просмотр телепередач — напряженная работа для глаз и центральной нервной системы. Поэтому при длительном пребывании у телевизора в результате перевозбуждения могут появляться головные боли, нарушаться сон, снижаться работоспособность.

Кроме того, человек, прикованный к телевизору, приносит в жертву занятия спортом, вечерние прогулки на свежем воздухе, радость общения с природой,

друзьями и близкими. Родители детей, страдающих болезнями глаз, сердечно-сосудистыми и нервными болезнями, должны согласовать с врачами частоту и продолжительность просмотра ими телевизора.

Детям можно смотреть только предназначенные для них передачи. В дошкольном возрасте вредно быть у телевизора более 20—30 минут, а младшим школьникам — более 1 часа. Нарушение этих рекомендаций приводит к переутомлению детского организма. Нередко мать, не желая пропустить интересной передачи, берет с собой к экрану малыша. При этом на ребенка обрушивается целый комплекс зрительных и слуховых раздражений. Перед его глазами мелькают кадры, смысл которых ему еще не доступен.

Не забудьте правильно установить телевизор. Ставить его следует не очень высоко. Высота экрана над полом должна быть около одного метра, а расстояние до зрителя — не ближе трех и не далее пяти метров. Не стоит смотреть передачу в полной темноте. Лучше всего включить настольную лампу или торшер с лампой мощностью 40—60 ватт.

Некоторые боятся отрицательного влияния на организм излучения кинескопа. Но это необоснованно. Отечественные телевизоры, перед тем как их пустить в серийное производство, подвергают проверке. Выход рентгеновского излучения из кинескопов наших телевизоров практически близок к нулю. Однако не допускайте близко к работающему телевизору детей, особенно к задней его стенке. Помните, что отдельные его блоки имеют напряжение электричества в несколько тысяч вольт. Чрезмерное любопытство ребенка может привести к смертельному поражению электрическим током.

Диапозитивные фильмы должны по содержанию соответствовать возрасту детей. Детям трех—пяти лет можно показать один-два диапозитивных фильма в течение 12—15 минут, старшим (шестилетним) — два фильма, если общая их продолжительность не превышает 20—25 минут.

Экраны для показа диафильмов должны быть белыми (можно использовать белое полотно или ватманскую бумагу). Лучше всего иметь специальный экран с коэф-

фициентом отражения, равным 0,8. Центр экрана располагается на уровне глаз дошкольников, сидящих на стульях. Так как яркость освещения экрана зависит от срока службы лампы в фильмоскопе, то надо следить, чтобы этот срок не превышал 20—30 часов, то есть 40—50 сеансов.

Отопление и вентиляция

Запри ветер в комнате —
получишь затхлый воздух.

Э. М. Ремарк

В зимнее время в средней полосе страны рекомендуется поддерживать температуру жилища в пределах 18—20° С, на юге 17—18° С, а на севере — 20—21° С.

Температура в помещениях зависит от системы отопления. При центральном отоплении часто используют горячую воду с температурой 60—70° С. Проходя через трубы и радиаторы, она нагревает воздух помещений. Отрицательной стороной этой системы отопления является сухость воздуха. Поэтому необходимо чаще проветривать жилье, увеличивать влажность (например, за счет содержания аквариумов).

Если на трубах радиаторов есть краны, можно регулировать интенсивность их нагревания и влиять на температуру воздуха в комнатах. Батареи и трубы еженедельно протирают влажной тряпкой от пыли, иначе она подгорает и в помещении образуется неприятный запах. Тем более это касается батарей с паровым отоплением. Такие батареи нагреваются до высоких температур и поэтому должны иметь ограждение, чтобы дети не могли обжечься.

Применяется и так называемое лучистое отопление, когда стены, потолки и пол нагреваются от заложенных внутри них батарей, по которым циркулирует горячая вода. Люди при этом чувствуют себя более комфортно.

Такая система отопления городских квартир внешне напоминает печное отопление, которое и в наше время широко используется в сельской местности. Топить печи лучше утром и заканчивать не позже чем за два-три

часа до сна. При несоблюдении правил топки могут быть отравления угарным газом. Об этом приходится говорить, ибо до сих пор подобные отравления еще встречаются, причем значительную часть пострадавших составляют дети, организм которых особо чувствителен к угарному газу.

Угарный газ (окись углерода) — бесцветный, лишенный запаха газ, образующийся при сжигании угля и органических веществ. В помещение он чаще всего поступает при неисправности дымоходов, из-за раннего закрытия труб. Но это касается не только печного отопления. На кухне с газовой плитой при недостаточном притоке воздуха к горелкам происходит неполное сгорание газа, ведущее к отравлению.

То же самое касается и газовых колонок, установленных в ванных комнатах. Нередки случаи угарных отравлений в банях индивидуального пользования. Токсические концентрации газа скапливаются при работающем моторе автомашины, например, в закрытом гараже.

Угарный газ проникает в кровь и образует стойкое соединение с гемоглобином, при этом нарушается обмен кислорода в организме, наступает кислородное голодание, которое может привести к смерти. При отравлении угарным газом основные изменения происходят в центральной нервной системе, так как клетки мозга особенно чувствительны к недостатку кислорода. Тяжесть отравлений зависит от концентрации угарного газа и длительности воздействия его на организм.

Если помощь вовремя не оказать, может возникнуть удушье и смерть. Даже взрослый человек погибает в считанные минуты, вдохнув несколько раз воздух с большой концентрацией окиси углерода. Отравление ребенка подчас наступает и при сравнительно небольшом количестве угарного газа в атмосфере, когда взрослый лишь почувствует недомогание.

Каковы же признаки отравления угарным газом? Наиболее характерны из них: кашель, чихание, повышенное слезотечение, головная боль, тошнота, рвота. При более тяжелой степени отравления к указанным симптомам присоединяются чувство удушья, шум в ушах, об-

щая слабость. Кожа приобретает характерный красноватый оттенок.

Оказание помощи при отравлении угарным газом начинают с того, что быстро выносят пострадавшего на свежий воздух, расстегивают одежду, чтобы облегчить дыхание, дают понюхать тампон, смоченный нашатырным спиртом.

Затем пострадавшего обкладывают грелками, укрывают теплым, но легким одеялом. При остановке дыхания и сердечной деятельности делают искусственную вентиляцию легких и закрытый массаж сердца. Только врач может правильно оценить состояние пострадавшего и назначить соответствующее лечение, в том числе и медикаментозное.

Но не только присутствие угарного газа в воздухе помещений отравляет организм. Мозг человека поглощает 40—50 кубических сантиметров кислорода в минуту — шестую часть кислорода, потребляемого всем организмом. Если жилое помещение долго не проветривается, то запас кислорода снижается и у человека может наступить кислородное голодание. К этому следует присовокупить и накопление «отработанного» самими людьми воздуха.

Ведь в выдыхаемом нами воздухе почти в 1,5 раза меньше кислорода и в 100 раз больше углекислого газа. Каждый человек за сутки выделяет около 350 граммов водяных паров, а испарение пота на поверхности тела дает еще около 700 граммов паров. Поэтому в недостаточно проветриваемой комнате вследствие накопления углекислого газа и высокой влажности становится душно.

Если человек к тому же еще и работает, то у него повышается обмен веществ, увеличивается потребность в кислороде. Частота дыхания и его глубина значительно увеличиваются, через легкие проходит 20—25 литров воздуха. Важно, чтобы этот воздух был чистым и чтобы в нем не было пыли и других вредных примесей. Существенно сказывается на состоянии человека и температура жилища.

Наш организм представляет собой термодинамическую систему с большим постоянством внутренней среды, прежде всего температуры, что обеспечивается про-

цессами терморегуляции. Температура воздуха «прощупывается» терморецепторами кожи и слизистых, и через «пульт управления» — центральиую нервиую систему информация о состоянии виешней среды передается внутрениим органам и ткаиям.

Способность удерживать температуру иа неизмеииом уровне выработалась в процессе длительиой эволюции. Однако такая способиость формируется не сразу после рождения. У новорождеиных терморегулирующие механизмы иесовершенны. Поэтому дети грудного возраста очень легко перегреваются или, наоборот, переохлаждаются при таких температурах, которые не оказывают существеиного влияния иа взрослых.

Теплопродукция является результатом обмена веществ. Тепло вырабатывается при сгорании углеводов, жиров, белков. Осиовным поставщиком тепла в организме являются скелетные мышцы, на долю которых приходится более 35% продукции всего тепла. Образовавшееся тепло отводится из организма за счет теплопроводности и излучения. Этого теплоотвода хватает тогда, когда температура тела выше температуры окружающей среды.

В противном случае иеобходимо подключение дополнительных механизмов теплорегулирования, одним из которых является потоотделение. Для испарения одного литра пота с поверхности тела затрачивается 580 килокалорий. Обычно потовые железы за сутки выделяют около 500 миллилитров, а легкие — 350 миллилитров воды.

Самочувствие человека резко ухудшается при высоких температурах окружающей среды. Особенно иеблагоприятно сочетаиие высокой температуры и повышенной влажности воздуха. Например, при температуре +40° С и относительиой влажности 30% самочувствие может быть примерно таким же, что и при +30° С и влажности 80%. При повышеиии этих показателей самочувствие людей, как правило, сильно страдает.

Относительная влажность — это отиошеиие фактического содержания влаги к полному ее иасыщению в даином объеме воздуха при данной температуре в процентах.

Теплоощущение зависит не только от прихода тепла, но и от влажности и движения воздуха. Поэтому зона комфорта — то есть таких параметров внешней среды, при которых человек чувствует себя наилучшим образом (не испытывая жары, духоты, холода, сырости и пр.), зависит от целого ряда условий — не только погодных, но и других сопутствующих факторов жизнедеятельности человека.

В средней полосе Советского Союза комфортной является температура около 23° С. Для полярных районов комфортной считается температура 17° С, а для юга страны 25° С.

Если в квартире повышены температура и влажность воздуха, ощущается духота, устройте сквозное проветривание комнат. При усиленном движении воздуха ощущается его охлаждающее действие. Для этого открывают окна и форточки с разных сторон квартиры и пользуются помощью электрических вентиляторов, которые монтируют в потолке или ставят на рабочих местах (на столе).

Мы чувствуем себя хорошо в комнате при температуре 16—20° С и относительной влажности воздуха 35—60%. Большая влажность, как и чрезмерная сухость воздуха в помещениях, ухудшает самочувствие человека. При повышенной влажности и низкой температуре воздуха тело человека охлаждается, и он зябнет. Если же сырость сопровождается более высокой температурой, то в помещениях становится душно.

Сырость возникает при стирке и сушке белья в комнатах. Много паров выделяется в воздух квартир при варке пищи, кипении чайников, неисправности кранов, недостаточном проветривании. Поэтому сушить белье в квартирах не рекомендуется. Готовить пищу необходимо при открытых форточках. Форточки и фрамуги не надо замазывать на зиму. Заклейте лучше щели внутренней рамы, чтобы стекла окон не запотевали и не замерзали от проникновения между рамами влажного воздуха. Для этого же между рамами кладут гигроскопическую вату.

Витамины воздуха

> Нужно... омыть каждую клетку свою свежим воздухом... Итак, начните принимать воздух в самых неограниченных дозах. Научитесь дышать. Привыкайте относиться к воздуху, как к пище, пережевывайте его носоглоткой, ощущайте на вкус, запах, наслаждайтесь им, как гурман... Пейте только проточный воздух...
>
> П. А. Павленко. Счастье.

Врачи древности говорили: «Воздух — пастбище жизни». До сих пор в местах античных построек сохранились аэрарии — площадки, где собирались больные для лечения воздухом. Этот способ в усовершенствованном виде широко применяется в наше время.

С давних времен человек находил воздух не одинаковым в различных местах и называл целебный воздух полей, лугов и лесов «деревенским воздухом», воздух горных местностей — «горным», воздух морских побережий — «морским».

И хотя целебная сила загородного воздуха очевидна, сущность этого явления еще недостаточно изучена. Внутри помещения воздух тоже может быть чистым и казаться хорошим. Он может быть освобожден от пыли, микроорганизмов, запахов и т. д. Химически он ничем не будет отличаться от самого лучшего внешнего воздуха, в нем может содержаться нормальное количество кислорода, и тем не менее этот воздух будет биологически инактивен. Ибо в нем отсутствует нечто необходимое нашему организму, повышающее нашу жизнедеятельность, наш нервно-психический тонус, дающее нам бодрость.

Уже много столетий врачей волнует мысль, чем объяснить такую разницу в самочувствии человека во внешнем воздухе и в воздухе внутри помещения. Разница между тем и другим воздухом несомненно существует и ощущается нами. В обыденной речи мы всегда пользуемся выражениями: «надо выйти на воздух», «надо

подышать воздухом», как бы отрицая тем самым существование воздуха вообще внутри наших квартир, как бы невольно утверждая огромное различие в биологическом действии внутреннего и внешнего воздуха.

Недаром же люди, страдающие головокружениями, сердцебиениями, болезнью миокарда, одышкой, астматическим статусом, при приближении болезненного приступа инстинктивно стремятся к окну. И странно, что мы уделяем большое внимание тому, что мы едим, что мы пьем, и ничтожный интерес проявляем к тому, каким воздухом дышим.

Что же это за факторы, содержащиеся во внешнем воздухе и недеятельные в воздухе помещений?

В настоящее время мы можем сказать, что один из этих факторов, столь важный для человека и столь долгое время ускользавший из поля зрения исследователей, найден. Это атмосферное электричество или, точнее, его носители — легкие аэроионы, число которых в единице объема воздуха внутри обитаемых помещений снижается до некоторого предельного, биологически неактивного минимума. Аэроионный дефицит в присутствии людей обнаруживается во всех без исключения помещениях, даже при наличии хорошей вентиляции.

Наружный воздух всегда более или менее насыщен легкими аэроионами обеих полярностей вследствие постоянного радиоактивного распада веществ, находящихся в почве и воде. Чистый воздух лесных массивов и полей содержит 700—1500 отрицательных аэроионов в одном кубическом сантиметре. Близ водопадов, у морского берега во время морского прибоя число аэроионов отрицательной полярности значительно возрастает, достигая иногда 50—100 тысяч в 1 кубическом сантиметре.

В некоторых курортных местностях, известных своим благотворным влиянием на организм человека, число аэроионов отрицательного знака значительно превышает их среднее значение. Многочисленные современные климатологи и курортологи влиянием этого фактора объясняют основное тонизирующее действие таких курортов на человеческий организм.

Противоположную картину мы видим в электрическом режиме воздуха больших промышленных городов. Чис-

ло легких аэроионов отрицательной полярности падает до минимума, в то же время возрастает число тяжелых аэроионов. Последние представляют собой твердую или жидкую частицу, заряженную по преимуществу положительным электричеством. Изучение этого вопроса показало, что чем ближе к заводам, тем меньше легких аэроионов и тем больше псевдоионов. И напротив, чем ближе к зеленым массивам, тем больше легких аэроионов и меньше псевдоионов.

Наблюдениями установлена тесная зависимость между электрическим состоянием внешнего воздуха, числом и полярностью естественных аэроионов и состоянием здоровья человека и животных. Зависимость эта оказалась более значительной, чем можно было бы предполагать. Она проявляется не только у больных людей, весьма чувствительных к явлениям во внешней среде и особенно к переменам в этой среде, но и у здоровых. Общее самочувствие, внимание, трудоспособность, функциональное состояние нервной системы, болезненные ощущения, кровяное давление, обострения многих заболеваний находятся в прямой зависимости от концентрации и полярности аэроионов.

Наружный воздух, проникая через форточки, окна или вентиляционные воздуховоды, теряет почти половину своих аэроионов. Оставшаяся половина аэроионов прилипает к стенкам, предметам обстановки и таким образом уничтожается. Новейшие методы обработки воздуха (очистка и фильтрование) уничтожают все аэроионы наружного воздуха и делают его тем самым биологически мертвым.

В воздухе помещений остается некоторый несократимый минимум аэроионов, который образуется под влиянием радиоактивного распада веществ, входящих в состав стен (камни, кирпич, штукатурка, краска и др.). Особенно быстро идет уничтожение аэроионов в воздухе помещений, если в них присутствуют люди, ибо дыхание человека является источником выделения огромного количества псевдоаэроионов с некоторым преобладанием положительных. Исследования ряда ученых показали, что при одном выдохе человек выбрасывает из легких сотни миллионов псевдоаэроионов, которые накапли-

ваются в воздухе обитаемого помещения в прямом соответствии с числом присутствующих там людей и временем их пребывания в этом помещении.

Мы выдыхаем в окружающее пространство не только углекислоту и пары воды, но и летучие вещества, являющиеся конечным продуктом сложных биохимических процессов, происходящих в организме. Доказана их вредность. Вылетая из легких в электрически активной форме, данные вещества создают в воздухе помещения стойкий аэрозоль, который присутствующие люди снова и снова вдыхают, постепенно отравляя себя собственными же выделениями.

Справедливость указанного доказывается еще и тем, что дурное самочувствие (повышенное потоотделение, головная боль, тошнота, слабость, падение внимания, работоспособности и т. д.) наступает задолго до появления в воздухе нижнего порога токсической концентрации углекислоты. Преобладание положительного электрического заряда в выдохнутом воздухе, по-видимому, в основном и создает чувство духоты.

Экспериментально доказано, что положительные аэроионы тормозят легочный газообмен. Эти аэроионы легко присоединяют к себе и нейтрализуют тот небольшой минимум легких отрицательных аэроионов, который образуется под влиянием радиоактивного распада некоторых строительных материалов, и, таким образом, электрический режим воздуха помещения делается биологически неполноценным и все более и более вредным для человека.

Установлено также, что аэроионы положительной полярности оказывают неблагоприятное действие на организм, особенно на истощенный и ослабленный болезнью. Механическая вентиляция или кондиционирование лишь в небольшой степени освобождают воздух от наэлектризованного респираторного аэрозоля.

Таким образом, электрическое состояние чистого деревенского и загрязненного городского воздуха очень различно как в количественном, так и качественном отношении. Этот факт особенно важен для здоровья человека, потому что тяжелые ионы, или псевдоионы (заряженная пыль, копоть, дым, разные испарения), вредны,

а легкие ионы, особенно ионы отрицательного значения, оказывают благотворное и целебное действие на живые организмы.

О спальне и гигиене сна

Продолжительность и глубина сна, полноценность ночного отдыха в немалой степени зависят от того, где мы спим. Основными элементами меблировки спальни являются полутора- или двухспальная кровать (либо диван-кровать), шкафы для хранения одежды, а также прикроватные тумбочки и туалетный столик.

С гигиенической точки зрения для сна следует подбирать постель не слишком мягкую, но и не жесткую. Большое значение может иметь место расположения кровати. Обычно при выборе такого места руководствуются площадью квартиры и эстетическими соображениями. Между тем очень важно в первую очередь учитывать соображения гигиенического порядка. Не стоит, например, помещать кровать в глубине комнаты, в плохо вентилируемой нише (алькове). Нередко такие ниши — место скопления пыли. В них трудно поддерживать чистоту.

Кровать или диван лучше всего располагать в таком месте, где комната хорошо проветривается. Чистый воздух и лучи солнца оказывают губительное действие на микробов. В то же время позаботьтесь о том, чтобы не пришлось лежать лицом к свету. Наружная стена обычно имеет более низкую температуру, чем внутренние, поэтому предпочтительнее ставить кровать ближе к одной из внутренних стен.

Спокойный сон обеспечивает достаточно просторная постель. Складная постель (диван-кровать, кресло-кровать, раскладушка), позволяя экономить место, уступает обычной кровати по своим гигиеническим качествам. На ней не всегда возможно принять удобную позу, вытянуться во весь рост.

Наиболее гигиеничны волосяные тюфяки или матрацы, пружинные матрацы с войлочной или поролоновой прокладкой, перьевые подушки.

Желательно, чтобы все постельные принадлежности были воздухопроницаемыми, гигроскопичными, чтобы они легко стирались и чистились. Этим требованиям лучше всего отвечают натуральные ткани: льняные, хлопчатобумажные. Для жаркого климата и в летнее время предпочтительнее белье из льняных тканей, которые при контакте с кожными покровами дают приятное холодящее ощущение.

Постельное белье меняют по мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю. Ежедневно следует проветривать постель в течение 10—15 минут, открыв окно или форточку. Если постель располагается не на постоянной кровати, то на дневные часы ее складывают в специально отведенные для этого места: в тумбочку или шкафчик, нижнее отделение шкафа.

Долгое время считалось нужным крахмалить постельное белье. Сейчас гигиенисты относятся к этому отрицательно. Дело в том, что постельные принадлежности (пододеяльники, простыни, наволочки), как и нательное белье, контактируют с нашим телом. А кожные покровы через потовые и сальные железы постоянно выделяют пот, сало, различные продукты обмена. С наружных покровов постоянно слущивается ороговевший слой эпидермиса. И все эти выделения поглощаются бельем. Крахмальная же пленка обволакивает волокна материала, закупоривает его поры. Подкрахмаленное белье не так быстро загрязняется, но при этом ухудшаются его гигиенические качества: оно плохо впитывает кожные выделения, теряет необходимую гигроскопичность.

Каким одеялом лучше укрываться? Гигиенисты рекомендуют шерстяные или ватные одеяла, которые хорошо защищают организм от охлаждения ночью. Напротив, пуховые одеяла нередко вызывают резкий перегрев тела. Разумеется, на любое одеяло необходимо надевать пододеяльник, который препятствует непосредственному соприкосновению кожи с одеялом, предохраняет последнее от быстрого загрязнения и раннего износа. Одеяла нужно периодически проветривать на свежем воздухе и по мере их загрязнения чистить.

Но вот вы легли в постель, укрылись одеялом, а сон не приходит. Одна из причин этому — вы забыли про-

ветрить спальню перед сном. Даже в зимнюю стужу следует на 15—20 минут открыть форточку, чтобы в комнату проник свежий воздух. Многие же люди совершенно обоснованно предпочитают спать при открытой форточке — важно только, чтобы не было сквозняка.

Для быстрого наступления сна требуется создать привычные условия. Ложиться спать нужно в одно и то же время. Это способствует закреплению условных рефлексов на сон. Напротив, привычка длительно лежать в постели перед сном не способствует засыпанию. В этих условиях в центральную нервную систему бесполезно поступают импульсы от нервных окончаний кожи вследствие ее соприкосновения с постелью. Повторяясь изо дня в день, эти сигналы должны стать условными раздражителями, способными вызывать быстрое засыпание, но они гаснут, что и может обусловить бессонницу. Последняя наблюдается чаще всего у людей, привыкших, лежа в постели, читать, слушать радиопередачи или даже просматривать телевизионную программу.

Соблюдение несложных гигиенических рекомендаций по оборудованию спальни и содержанию постели и постельного белья — важные условия для нормального сна и отдыха, для предупреждения бессонницы.

Длительность сна зависит от возрастных и индивидуальных особенностей организма, от степени утомления и, наконец, от вырабатывающейся со временем привычки спать меньше или больше, чем этого требует организм. Если новорожденные спят до 20 часов в сутки, пробуждаясь только под влиянием голода или каких-либо внешних раздражителей (неудобное положение, охлаждение участка тела, мокрые пеленки и т. д.), то уже в два — четыре года длительность сна сокращается до 16 часов, четыре — восемь лет — до 12, а в 12—16 лет — до 9 часов.

Крепкий, спокойный достаточный по времени сон является одним их основных условий хорошего состояния нервной системы ребенка, его общего развития. Сон, как и другие функции нервной системы, формируется при жизни ребенка. Поэтому очень важно, используя правильные воспитательные приемы, достичь того, чтобы человек научился быстро засыпать без всяких дополнительных воздействий и крепко спал необходимое ему по воз-

расту время. Правильное воспитание ребенка в этом направлении на первом году значительно облегчает успешное решение этой задачи на втором, третьем году его жизни.

Сон в большой степени зависит от состояния ребенка ко времени укладывания: если он спокоен и положительно относится к тому, что сейчас ляжет спать, то он, как правило, быстро заснет и будет спать крепко. Если же перед сном ребенок был возбужден, кричал или с большим интересом слушал сказки, то и засыпание у него будет хуже, и сон его станет менее спокойным.

Для обеспечения быстрого спокойного засыпания ребенка необходимо укладывать его в установленные по режиму часы. Отклонения допустимы не более чем в пределах получаса и только в том случае, когда они вызваны состоянием ребенка, а не делами взрослого, на попечении которого он находится. Очень важно укладывать ребенка именно в тот момент, когда у него возникает в этом потребность. Малыша, ставшего вялым, позевывающим, трущего глаза, уложите спать, хотя это и будет на 20—30 минут раньше установленного по режиму времени. Если ребенка не уложить в этот момент, то он «разгуляется» и долго не сможет заснуть.

Укрепляет положительное отношение к укладыванию и содействует быстрому засыпанию активное участие ребенка в процессе раздевания. Поэтому неправильно поступают те родители, которые поспешно сами раздевают ребенка и для того чтобы избежать протеста отвлекают его внимание всякими рассказами, а если им это не удается, то раздевают насильно. Так поступать нельзя. Нужно помочь ребенку самому раздеться. Если это выполнять систематически, то в возрасте двух лет ребенок научится самостоятельно раздеваться лишь при небольшой помощи: ему расстегивают пуговицы, развязывают шнурки. Ребенок сам снимает колготки, штанишки, ботинки, ставит их аккуратно под кровать или под стул. К трем годам он уже вполне может сам раздеваться и аккуратно складывать снятую одежду.

Вместе с тем нужно остерегаться того, чтобы не создать привычки у ребенка к дополнительным воздействиям перед сном: если ребенку один, два раза пропоют песен-

ку, расскажут сказку или пообещают, что будут сидеть в этой комнате, то ребенок в последующем будет требовать выполнения этих же условий. Допускать этого нельзя, так как все подобные дополнительные воздействия мешают ребенку уснуть и ведут к тому, что спит он чутко: при прекращении пения или рассказа он пробуждается. Поэтому после того как ребенок уложен в постель, никаких дополнительных воздействий он получать не должен.

Спать на свежем воздухе ребенку всегда полезно. В зимнее время крайне желательно, чтобы дневной сон был на свежем воздухе для детей до полутора лет. Дети старше полутора лет, которые подолгу гуляют, могут спать днем дома. Летом можно укладывать детей в саду, если они спят там лучше, чем в комнате.

В домашних условиях ребенка лучше укладывать спать в той комнате, где никого нет. Если этого сделать невозможно, то кровать, в которой ребенок уложен, не должна быть сильно освещена, в этой комнате нельзя громко разговаривать, включать радио, телевизор и пр. Все эти внешние воздействия не только мешают ребенку уснуть, но и лишают его полного отдыха.

Искусственно прерванный сон отрицательно сказывается на состоянии детей. Поэтому если ребенка приходится часто по утрам будить, необходимо вечером раньше укладывать его спать.

За тишину!

Говорят, что человек не может жить в абсолютной тишине. Конечно, звуковому анализатору нужны свои раздражители. Недаром тишина была одним из элементов пытки узников в каменных мешках тюрем.

И сегодня содержание космонавтов в сурдокамерах в тренировочных целях — одно из труднейших испытаний. Но все же время от времени человеку нужна тишина. Чрезмерный шум оказывает на организм человека неблагоприятное действие. Кому не известны неприятные эмоции, вызываемые бесконечной музыкой (пусть даже классической) за стеной. Надоедливые музыкальные гам-

мы или поп-музыка, если они звучат с раннего утра и до поздней ночи, могут вывести из равновесия любого.

Трудно переносить и уличные шумы: рев проносящихся вереницей автомашин, электричек, скрежет трамваев на поворотах, гомон толпы — все эти шумы мешают работать и отдыхать, а при длительном воздействии не безразличны для здоровья. Громкие звуки терзают слух, причиняют людям настоящие страдания.

Наибольшая острота слуха в детском возрасте. Она затем постепенно снижается, причем перестают восприниматься звуки высокой частоты. Кроме возрастных изменений слуха, его снижение может происходить и вследствие шума. У людей различных профессий субъективная реакция на шум колеблется в широких пределах. Люди умственного труда ощущают воздействие шума острее, чем представители других профессий.

Большинство людей с нормальным слухом различают звуки различной частоты в очень широком диапазоне. Звуки более высокой частоты, так называемые ультразвуки, нами не улавливаются, однако способны оказывать определенное действие на организм, вызывая иногда недомогание, головокружение и другие субъективные нарушения самочувствия.

Определенное воздействие на человека оказывают и инфразвуки с частотой колебания менее 20 в секунду. С ними бывает связано состояние беспокойства и недомогания у некоторых пассажиров самолетов. Некоторые расстройства нервной системы у городских жителей ученые объясняют длительным воздействием бесшумных инфразвуков, проникающих через толщу стен в квартиры. Впрочем, шумы бытовых приборов, радио и телевизоров, которые непрерывным потоком обрушиваются на человека, также служат виновником определенных физиологических изменений, влекущих за собой расстройства сердечно-сосудистой системы, желез внутренней секреции, слуха, способствуют нервной напряженности. Даже плод в утробе матери не огражден от неблагоприятного действия сильного шума.

В целом шум мешает нормальному сну и отдыху, препятствует восстановлению сил, отрицательно влияет на настроение и самочувствие. Между тем в наши дни

в городе даже внутри домов, отдаленных от шумных автомагистралей, вокзалов, аэропортов, отмечается шум, проникающий из соседних квартир, магазинов, встроенных в первые этажи жилых домов, с лестничных клеток.

При измерении шумов специалисты учитывают уровень звуковых давлений, обозначаемый особыми единицами измерения шума — децибелами (дБ).

В наши дни молодые люди любят весьма громкую музыку. А чрезмерное увлечение такой музыкой может доставить большие неприятности, причем в первую очередь самим ее любителям: от громкой музыки у них слабеет слух, а это заставляет их еще более увеличивать громкость проигрывателей и магнитофонов.

Перенапряжение работы слухового анализатора ведет к повышению процессов торможения в коре головного мозга, что изменяет условную рефлекторную деятельность человека. Происходит снижение работоспособности, особенно при умственной работе. В ряде случаев нарушаются и некоторые функции желудка, пропадает сон. А это, в свою очередь, ведет к тому, что ночной отдых не снимает полностью состояния усталости после рабочего дня. Реакция вегетативной нервной системы на резкие звуки выявляется в виде сужения кровеносных сосудов, в периферической крови может увеличиваться содержание адреналина и норадреналина.

Можно ли привыкнуть к шумовым воздействиям?

Если мы в состоянии закрыть глаза при ярком свете или отдернуть руку от горячего предмета, то слуховой анализатор не способен оградить себя от шума. Привычка к шуму не ослабляет вредного его действия на организм. Напротив, потеря слуха от звуковых перегрузок часто наступает позже, чем возникнут функциональные расстройства нервной системы.

При массовом жилищном строительстве в нашей стране противошумовые меры принимаются уже на стадии проектирования и строительства жилых зданий. В «Основах законодательства Союза ССР и союзных республик о здравоохранении» записано, что организации «обязаны проводить мероприятия по предупреждению, снижению интенсивности и устранению шума». Эти мероприятия заключаются в следующем. Создаются оптимальные усло-

вия размещения жилых домов в кварталах вблизи автомагистралей. Оборудуются зоны санитарного разрыва между домами и проезжей частью улиц, в которых высаживают деревья, располагают зеленые газоны.

Для усиления звукоизоляции в крупнопанельных домах при устройстве полов и потолков используют звукоизолирующие материалы (прокладки из асбеста, войлока). Звукоизоляция достигается, например, путем создания в стене небольшой воздушной прослойки.

Шумные помещения принято группировать в один комплекс и удалять его от тихих: кухня, санитарный узел располагаются вокруг лестничной клетки, граничат с шахтами для лифта и мусоропровода, которые служат источником шума.

В последние годы жилые дома стремятся строить так, чтобы каждая квартира имела окна, выходящие во двор и на улицу. В этом случае при выборе комнат под спальню, рабочий кабинет руководствуются не только условиями их освещенности, но и интересами ограничения шума. Понятно, что комнату для сна лучше ориентировать окнами во двор.

Сейчас более широко практикуется строительство предприятий общественного питания, котельных, бойлерных и водонасосных станций в отдельных зданиях, что с гигиенической точки зрения предпочтительнее, чем использование для их размещения цокольных и первых этажей жилых домов. Однако звуковой комфорт в домах в большой степени зависит и от нас самих, от строгого выполнения каждым из нас правил, предписывающих ограничение до минимума городского шума в вечерние и ночные часы. С 11 часов вечера и до 7 часов утра запрещается громкое пение, игра на музыкальных инструментах в общественных местах, включение на полную мощность радиоприемников, телевизоров и магнитофонов, транзисторов (рис. 4).

Еще нередко по инициативе отдельных организаций в общественных местах (в пионерских лагерях, на турбазах, танцплощадках и прогулочных катерах) устанавливаются громкоговорители, транслирующие музыку в ночные часы и создающие повышенные уровни шума.

В таких случаях решающее слово должны сказать

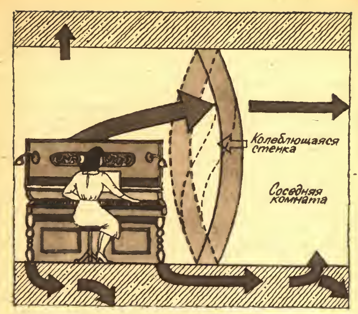


Рис. 4. Пути распространения шума в здании

органы местной власти, призванные беспокоиться о создании звукового комфорта для населения, особенно в вечерние и ночные часы.

Но гигиенисты отнюдь не против всякой музыки. Воздействие на человека музыки создает хороший эмоциональный настрой. Она является неотъемлемой частью нашего быта, важным средством духовного обогащения, нравственного развития человека.

Согласно мнению ученых, большое значение имеет характер музыки. Музыка содействует не только отдыху, но и работе. Физиологи труда и музыковеды подбирают так называемую функциональную музыку, звучащую на производстве во время работы, которая помогает человеку в течение всего рабочего дня сохранить работоспособность, предупреждает быструю утомляемость, формирует хорошее самочувствие.

Тихая музыка, звучащая во время приготовления уроков, обычно не мешает старшеклассникам сосредоточиться и способствует поддержанию хорошего тонуса и работоспособности. По данным киевских гигиенистов, работа студентов под негромкую мелодичную музыку не снижает умственную работоспособность. Напротив, дети младшего школьного возраста обычно не в состоянии одновременно учить уроки и слушать музыку. У них легко возникает так называемый ориентировочный рефлекс на всякий внешний раздражитель. Отвлекаясь, они хуже усваивают материал, а продолжительность приготовления уроков удлиняется. Поэтому младшему школьнику лучше всего готовить уроки в обстановке, исключающей возможность отвлекаться.

При соблюдении правил общежития можно обеспечить должный акустический микроклимат в доме, сочетая индивидуальные интересы с общественными. Об этом не следует забывать!

Цветы в квартире

Имеющий в руках цветы
Плохое совершить не может.

В. Солоухин

Какая хозяйка не любит цветов, не пытается выращивать их в своей квартире! Разве не приятно, когда на улице зимняя стужа, а в комнате распускаются бутоны цветов, каскадом спадают ветви традесканции? Комнатные растения украшают квартиру, создают уют, улучшают микроклимат. Зеленый цвет растений радует глаз, успокаивает нервную систему.

Испаряя влагу с поверхности листьев, растения увлажняют воздух. Это важно для создания комфортных условий, особенно в помещениях с центральным отоплением. В дневные часы под влиянием света листья поглощают углекислоту из воздуха и выделяют кислород, а ночью происходят обратные процессы. Не вредно ли это для человека? Нет! Один цветок выделяет в сотни раз меньше углекислоты, чем его находится в выдыхаемом воздухе спящего человека.

Кроме того, растения действуют как пылесос: чем

больше нх в комнате, тем меньше пылн. Нужно только регулярио промывать листья и стебли водой.

Такнм образом, инкак нельзя возражать против домашиних растеннй. Одиако не следует и впадать в крайность. Не загромождайте вашу квартнру комиатными растениямн. Онн будут заслоиять свет, создадут нзлншнюю влажность. Ииогда уют в комиате прндает едннствеииый горшочек цветов, подвешеииый в кашпо.

Для развнтня растений иеобходнмы определеииые условия. Поэтому очень важио в завнснмостн от того нлн ниого внда цветов иайти для него подходящее место в комнате. Такне иепрнхотлнвые растення, как алоэ, драцена, папоротинк и другие, можио разместить иа подокоиинке илн вблизн окиа, выходящего на севериую стороиу. Светолюбнвые растеиия — аспарагус, кактусы — лучше поставить иа окне южиой стороиы.

Декоративиые комнатиые растеиия не всегда следует размещать на подокоииннках. Горшкн с растеииями мешают открыванию окиа н задерживают много света. Если в комиате достаточио места, лучше расположнть их возле окна, чуть ииже уровия подокоиннка, размещая на легких металлических илн деревяииых подставках с полкамн из стекла илн пластмассы. Очеиь хорошо также поставить свисающее растеиие, напрнмер традескаицню, наверху секретера, кинжиого шкафа н другой корпусиой мебелн даже в том случае, если эта мебель иаходится ие у окна, а в глубине комиаты.

Высоким растеииям ие место иа подокоиннке. Их лучше поставнть в угол комнаты. На окие хорошо смотрятся иебольшие и иизкие цветы: кактусы, фиалкн. Теиелюбнвые растеиня растут и в глубине комиаты (декоратнвная аспиднстра, драцеиа узколнстиая. В южиых районах комиатиые растеиия иа подокоиниках в определеииой мере предохраияют помещення от перегревання.

Большую часть суток горожаие проводят в жнлых н производствениых помещеннях, передвнгаются в закрытом транспорте, что лншает их возможиостн находнться среди зелени, дышать чистым воздухом. Частнчно восполняя этот недостаток, люди прнспосабливают свои жилища к тому, чтобы в теплое время года пользоваться благами прнроды на балконе илн лоджни своей квар-

тиры, на веранде или террасе в условиях загородного дома.

В теплую погоду на балконе можно поставить коляску с маленьким ребенком, здесь могут посидеть старики, которым затруднительно выходить на улицу для прогулки. На балконе разводят зеленые растения.

Устройство живой стенки из вьющихся растений хорошо тем, что удовлетворяет все требования по защите балкона или лоджии и одновременно является прекрасной декорацией балкона как со стороны улицы, так и в интерьере квартиры. Листва растений сгущается к середине лета, когда защита и балкона и жилых помещений квартиры наиболее нужна, и исчезает зимой. Растения прекрасно пропускают воздух, что очень важно при жаркой погоде.

Используя свой балкон или лоджию в многоквартирном доме, следует воздерживаться от всего того, что может испортить архитектуру фасада жилого дома. Действительно, балконы и лоджии, загроможденные велосипедами, ненужными вещами, завешанные бельем, серьезно вредят эстетике наших городов.

В городских условиях балкон часто является единственным местом, где можно сушить белье или проветривать постельные принадлежности. Однако, чтобы не нарушать архитектуры жилого района, белье следует развешивать на выдвижных кронштейнах или на специальных приспособлениях — штангах. И кронштейны, и штанги должны укрепляться в закрытой экраном части балкона или лоджии на 10 сантиметров ниже их поручня.

Но вернемся к зеленому обрамлению квартиры. Только ли эстетическое наслаждение приносят нам домашние растения?

К числу полезных растений относится алоэ (столетник), которое применяется в медицине как тонизирующее средство и с другими целями. В домашних условиях его можно прикладывать на поврежденную кожу при небольших ожогах или порезах, а также применять как слабительное (настой делается по совету врача). Толстые стебли алоэ имеют и декоративное значение.

Разводят также плодовые и овощные растения, из которых наиболее популярен лимон. Имеются выносливые

и неприхотливые сорта (павловский, уральский, майкопский), которые могут в комнатных условиях принести плоды. Из овощей выращивают помидоры и стручковый перец. Куст последнего, унизанный красными стручками, живописен, а сами стручки — хорошая приправа к еде. В ящиках можно высадить лук, петрушку, укроп, кинзу. Есть даже домашние сорта земляники. Неся декоративную функцию, они одновременно пополняют зимой стол свежей зеленью.

Некоторые комнатные растения имеют сильные запахи (связанные с выделением эфирных масел), что подчас неблагоприятно влияет на самочувствие человека. Цветущие горшечные растения с душистыми листьями (герань), а также букеты срезанных цветов (флоксы, сирень, черемуха, чайные розы, гвоздика) лучше всего на ночь выносить в коридор или в ванную.

Если в комнате находится ребенок, то не рекомендуется держать в ней сильно пахнущие цветы, особенно при склонности малыша к аллергическим заболеваниям (экссудативному диатезу).

Аллергеном может быть пыльца растений, попадающая в воздух помещения. Чаще это пыльца злаковых растений. В южных районах страны распространен злаковый сорняк — амброзия, зарекомендовавший себя как сильный аллерген. Известны аллергические реакции на примулу, тюльпан, астру, розу, душистый табак. Основными проявлениями аллергии являются чихание, слезотечение, насморк, иногда появляются отеки кожи и слизистых оболочек, крапивница (высыпание на коже волдырей, похожих на образующиеся при ожоге крапивой).

В тяжелых случаях могут наблюдаться приступы удушья (бронхиальная астма). Однако среди известных аллергенов удельный вес цветов весьма мал. Куда чаще аллергические реакции вызываются домашней пылью, шерстью животных, перхотью человека, книжной пылью, бытовыми и производственными химическими препаратами, некоторыми лекарствами.

Среди домашних растений большинство совершенно безвредно. Но в наш быт проникли и ядовитые растения, которые наряду с декоративными качествами

обладают некоторой степенью токсичности для человека. Например, все части вечнозеленого кустарника — олеандра (кора, листья, древесина, цветы) ядовиты. Сок и кора его родственницы — акокантера, которую ценят за белые ароматные цветы, также ядовиты.

Самшит и лавровишня во всех частях растений содержат ядовитый алкалоид — буксин. В листьях примулы обратноконической содержатся белковые вещества, способные вызвать раздражение кожи. Ядовиты все части дурмана древовидного, запах его цветов может даже вызвать тошноту и обморок.

Ядовиты некоторые из кактусов. Так, не безобидны кактус цереус крупноцветковый, лофосфора, а также некоторые маммилярии и эхинокактусы. Весьма ядовиты суккуленты из семейства молочайных. Сок этих растений способен вызвать раздражение и воспаление слизистых оболочек.

Ухаживая за домашними растениями, следите, чтобы их сок не попадал на кожу и тем более в глаза или на слизистую оболочку рта. Обрезать побеги и листья на растениях лучше с помощью секатора. Помните, что колючки кактусов могут вызвать длительное раздражение кожи и даже нарывы. Там, где в квартире маленькие дети, нельзя разводить ядовитые растения. Растения с яркими цветами и плодами, например соланум, окрашенный в ярко-оранжевый цвет, могут привлечь внимание малыша, который захочет их попробовать. Между тем они ядовиты, как и плоды других пасленовых (паслен перцеподобный, имеющий красивые красные ягоды, и др.).

Вместе с тем совершенно безвредны комнатные растения, отличающиеся хорошими декоративными качествами: монстера, кливия, аспидистра, сциндапсус, традесканция, камнеломка. Им следует отдавать предпочтение.

О «братьях наших меньших»

Прежде домашние животные содержались обычно в дворовых пристройках. И только кошки пользовались привилегией жить в домах рядом с человеком.

Нынче же почти в трети городских квартир содержатся самые разнообразные животные. Наиболее распространенные квартиранты — собаки и кошки. Немало среди нас любителей птиц и рыб в аквариумах, а есть люди, содержащие дома хищников и ядовитых змей. Поэтому требуется особый разговор о правилах содержания животных в квартире с учетом, что дети находятся с ними в особо тесном контакте.

Наиболее модно сейчас содержать в городских квартирах собак. Каких только их пород не встретишь в квартирах: громадные доги, боксеры, карманные пинчеры, мохнатые шпицы и интеллигентные колли. Четвероногие друзья дарят нам свою собачью преданность и, конечно, доставляют много радости детям. Пожилым людям они помогают сохранять здоровье, заставляя их регулярно гулять на воздухе. Однако содержание животных в квартире требует соблюдения определенных санитарно-гигиенических правил.

Во-первых, собаке надо отвести постоянное место. Подстилку сделайте из плотной материи, которую можно стирать. Ее следует регулярно проветривать и не реже одного раза в месяц дезинфицировать 1%-ным раствором хлорамина. Не приучайте собаку лежать на диване или кровати, прыгать на стулья и кресла. После кормления животного вовремя убирайте и мойте посуду. Не забывайте после ухода за животным вымыть руки с мылом.

Особенно тщательно соблюдайте правила гигиены, если в доме ребенок. Нельзя позволять детям брать собаку в постель, а тем более целовать ее. Здоровая на вид собака бывает больна токсоплазмозом, туберкулезом, глистными инвазиями.

Регулярно вычесывайте животное. Один раз в два месяца мойте собаку с мылом. Для прогулок животных в городских условиях обычно выделяют специальные площадки, малолюдные улицы и пустыри.

Собак нетрудно приучить к тому, чтобы они оправлялись в отведенных местах и не загрязняли квартиры своими экскрементами. То же самое касается и других животных.

Домашние кошки также должны иметь свое постоян-

ное место и посуду. Не приучайте их к пребыванию на диване или в постели. Помните о том, что в квартире, где есть животные, в воздухе всегда появляется пыль из их шерсти. Постоянное место домашнего животного должно быть в передней (коридоре), но не в жилой комнате.

Нередки в квартирах певчие и декоративные птицы. Их нельзя выпускать из клетки в помещения, где готовят и принимают пищу. Это приводит к попаданию частичек помета и пуха в продукты питания. Клетки подлежат регулярной чистке. Не реже одного раза в неделю их дезинфицируют 3%-ным раствором лизола, хлорной извести или каустической соды. После этого клетку моют и просушивают. На время дезинфекции и мытья клетки птица отсаживается в другую клетку. В комнате, где содержатся птицы, делают систематическую влажную уборку и хорошо проветривают помещение.

Птицы способны передавать человеку ряд инфекционных болезней: сальмонеллезы, туберкулез, орнитоз. О том, что птица заболела, свидетельствует ее малоподвижность, сонливость. Нередко у нее расстраивается кишечник. При поражении легких слышится хрип, клюв открыт. Часто, стремясь выходить птицу, ребята кормят ее из своего рта. Между тем из глаз, носа, ротовой полости больной птицы выделяются капельки слизи, содержащие бактерии или вирусы. А в помете, сухие частицы которого распространяются по всей квартире в виде пыли, сохраняются возбудители болезни. Вдыхание такой пыли может привести к заражению человека.

Если у птицы появились признаки какого-нибудь заболевания, не занимайтесь ее лечением, не посоветовавшись с ветеринарным врачом. Опасно подбирать птиц на улице или покупать их у случайных встречных.

Итак, заведя дома какое-либо животное, за ним нужно ухаживать. Прежде чем ввести животное в дом, подумайте, а сможете ли вы содержать его в нормальных гигиенических условиях, трезво рассудите, сумеете ли вы каждый день (и не один раз) выгуливать собаку, кормить птиц, например, во время командировки и отпуска. Ведь бывает и так, что, позабавившись собакой (кошкой, птицами, рыбками и т. п.), хозяева затем всячески избавляются

от них, давая своим детям пример жестокости и безответственности.

Бродячие животные — в большинстве случаев те, которых просто выбросили, выгнали из дома, завезли в другой город или в лес. Нередко животных не берут с собой и при переезде в новую квартиру. В результате образуется масса бродячих собак, бездомных кошек, которые, контактируя между собой и с дикими животными, заражаются различными болезнями, например бешенством, и становятся опасными для горожан, прежде всего для детей.

Так что собака — это друг человека только при условии нашего дружеского отношения к ней. В противном случае они дичают, обитают на свалках, нападают на людей, могут кусать их и заражать инфекциями. Бродячие кошки создают антисанитарные условия в подвалах, на чердаках, в подъездах домов, на детских площадках, особенно в песочницах. Тем самым они превращаются в наших врагов, в источники заразы для малышей.

Кошки и собаки, будучи в тесном общении с детьми, иногда едят вместе с ними из одной посуды, спят в одной постели. Конечно, это небезопасно для здоровья ребенка. Ведь кошки, да и собаки могут быть посредниками в передаче людям инфекций от бродячих или даже диких животных, прежде всего грызунов (крыс, мышей, полевок). Нужно учесть, что, например, возбудители некоторых заболеваний (токсоплазмоз и др.) могут выделяться из организма больного животного не только с испражнениями, но и со слюной. Поэтому целовать животных, давать им облизывать лицо и руки ребенка категорически запрещается.

Существуют также болезни, передающиеся при повреждении кожных покровов когтями животных. Такова «болезнь кошачьих царапин», возбудитель которой, как полагают, циркулирует среди грызунов. Поймав грызуна, кошка загрязняет свои лапы и, оставаясь внешне здоровой, может заражать людей. Наиболее часто детей заражают котята, которые, будучи весьма шаловливыми, нередко пускают в ход свои коготки. Заболевание протекает с образованием гнойничков на месте царапины, повышением температуры. Обычно воспаляются и регионар-

ные, чаще подмышечные лимфатические узлы. Болезнь длится иногда целый месяц и хотя кончается выздоровлением, но приносит массу забот родителям и страданий детям.

Бытовые насекомые и грызуны — признак нечистоплотности

Клопы, тараканы, мухи и рыжие домовые муравьи — насекомые, обитающие в жилье человека. Тараканы и муравьи, питаясь теми же продуктами, что и человек, и контактируя с экскрементами (мокротой, калом и другими выделениями человека), могут обсеменять различными микробами (в том числе и болезнетворными) пищевые продукты, столовую посуду, кухонный инвентарь.

Отсюда необходимость самых решительных мер к полному освобождению жилых зданий от насекомых. Так как эти насекомые быстро перемещаются из одних помещений в другие, их следует уничтожать во всех местах одновременно. В последние годы в городах поселились некоторые виды комаров, обитающих в основном в подвалах, на чердаках.

Для успешной борьбы с бытовыми насекомыми нужно знать их биологию и средства борьбы с ними.

Тараканы селятся преимущественно в кухнях, ванных комнатах и в других помещениях, где тепло и влажно. Рыжие тараканы гнездятся в щелях стен, столов, шкафов, за плитами, батареями. Черные тараканы предпочитают селиться в подвалах, подпольях, межэтажных перекрытиях.

Для того чтобы не допустить появления тараканов, надо соблюдать чистоту в квартирах, прежде всего на кухне, в местах хранения продуктов. Пищевые отходы держите в ведрах с плотно закрывающимися крышками, ежедневно опорожняйте их и мойте горячей водой. Убирайте столовую и кухонную посуду сразу после использования. Оставлять на ночь неубранными полы, столы, газовые плиты — значит способствовать разведению тараканов. Следите,

чтобы не подтекали краны, потому что насекомые не могут жить долго без воды, и этим вы снова помогаете им. Щели в стенах, за наличниками дверей, за трубами должны быть тщательно заделаны.

Места, в которых могут гнездиться тараканы, обрабатывают порошкообразными или жидкими препаратами, а также аэрозолями. Применяют и отравленные пищевые приманки.

Отравленные приманки на блюдцах расставляют на ночь в течение пяти дней подряд в местах, посещаемых тараканами. Повторные обработки производят через одну-две недели, до полного освобождения помещений от тараканов. Порошкообразные вещества распыляют из резиновых груш или марлевых мешочков. Инсектициды наносят в места гнездования и на пути передвижения тараканов. При генеральной уборке, ремонте 5%-ный водный раствор хлорофоса наносят на обрабатываемую поверхность из пульверизатора или распылителя пылесоса (на ночь).

С кухонных столов, плит и других мест, где готовится пища и хранится посуда, яды смывают не ранее чем через 12 часов после их нанесения. На поверхностях, не связанных с хранением пищи, например на плинтусах, яды оставляют в течение двух недель.

Основная масса насекомых погибает через двое-трое суток. Если по истечении двух недель встречаются живые тараканы, то обработку повторяют. Одновременно нужно проверить, а не приходят ли к вам тараканы из соседних квартир.

Рыжие домовые муравьи — обитатели в основном жарких стран. Они сравнительно недавно были завезены в СССР и вначале попали в портовые города, а оттуда транспортом постепенно проникли в глубь страны. В условиях нашего климата рыжие муравьи приспособились к обитанию в отапливаемых помещениях. В сельской местности в дома заползают и местные виды муравьев.

Эти маленькие насекомые угрожают гигиене быта, поскольку залезают в мусорные ведра, унитаз, туалет. Оттуда они переползают на столы, посуду, загрязняют пищу. За короткое время муравьи способны заселить не только отдельную квартиру, здание, но и целые кварталы.

Домовые муравьи предпочитают места с повышенной влажностью и высокой температурой воздуха: ванные, кухни. Они обычно гнездятся в малодоступных местах, например, в межэтажных перекрытиях, за кафельной облицовкой и плинтусами, под паркетом, в трещинах штукатурки, отопительных сооружениях. Нередко муравьи устраивают гнезда в книгах и даже продуктах (особенно сладких).

Они пробираются на мясо, жиры, хлеб, кондитерские изделия, сахар, фрукты, варенье, мед, рыбу. Замечено, что при появлении муравьев другие бытовые насекомые иногда исчезают. Дело в том, что муравьи нападают на других насекомых, их личинки и куколки. Впрочем, муравьи могут долгое время обходиться без еды — они в состоянии прожить без корма несколько месяцев.

Как бороться с домовыми муравьями? Обычно рекомендуются отравленные приманки или вещества, отпугивающие этих насекомых. Отравленные приманки готовят в чистой эмалированной посуде, которую тщательно моют — муравьи очень чувствительны к запахам. Для приманок используют любой из сладких продуктов, добавив к нему буры (до 10% к весу всей приманки).

Жидкая приманка готовится следующим образом: два стакана воды нагревают на слабом огне, помешивая, растворяют в ней три четверти стакана сахарного песку и две столовые ложки буры. Желательно к раствору добавить столовую ложку меда (для аромата). В этой приманке-сиропе смачивают небольшие тампоны медицинской ваты и раскладывают в помещении на небольших перегнутых наполовину листах бумаги, которые кнопками прикрепляют к стене, мебели и т. д. Приманку расставляют в день приготовления.

Может применяться также мясная отравленная приманка. В таком случае берут одну часть жидкой приманки и перемешивают с полутора частями мясного фарша. Небольшие порции (до 10 граммов) мясной приманки раскладывают там, где чаще всего бывают муравьи.

Там, где муравьев очень много и трудно защитить от них продукты, можно использовать препараты, отпугивающие насекомых: диметилфталат, бензимин и другие. Они продаются в аптеках и хозяйственных магазинах.

Ваткой, смоченной в препарате, наносят по краям полок, проемам дверок буфетов защитные полосы. Их отпугивающее для муравьев действие сохраняется 10 дней. Еще дольше (до двух недель) сохраняются свойства препарата, если смочить в нем полоски марли (шириной один-два сантиметра) и окружить таким жгутом охраняемый участок. Подобным образом от ползающих членистоногих можно изолировать кровать ребенка.

Можно пользоваться аэрозольными баллонами, предназначенными для отпугивания насекомых, а также аэрозолями дихлофоса или хлорофоса. Пользуясь баллонами, согласно приложенным к ним инструкциям, опрыскивают места передвижения муравьев. Во всех случаях применения аэрозольных баллонов следует убрать или герметично упаковать пищевые продукты.

Клопы — паразиты жилища человека. Но кроме человека, клопы нападают на кошек, собак, грызунов и других животных. Самка клопа за свою жизнь откладывает до 500 яиц. Кладка яиц не связана с временем года и может происходить в любое время при наличии пищи и тепла. Из яиц при комнатной температуре через восемь-девять дней выходят личинки, которые спустя один—три месяца превращаются во взрослых насекомых. Клопы ведут ночной образ жизни. В первую очередь они заселяют кровати, кресла, диваны, а затем предметы, находящиеся в непосредственной близости от постели.

Гнезда клопы устраивают под коврами, отставшими обоями, за плинтусами. Они заселяют помещения, переползая из одной квартиры в другую. Занести клопов в квартиру можно с одеждой, мебелью, книгами и другими вещами.

Чтобы предупредить размножение насекомых в помещениях, необходимо систематически осматривать кровати, матрацы, мягкую мебель и другие места возможного обитания клопов.

Для уничтожения клопов рекомендуется применять водные растворы хлорофоса, трихлофоса, карбофоса, а также аэрозольные баллоны («Прима» и др.). Хлорофос для борьбы с клопами употребляется в виде 2—3%-ного водного раствора. Эффективными являются водные растворы 0,2%-ного трихлофоса и 1,5—2%-ной водной эмуль-

сии карбофоса при нормах расхода 50—100 миллилитров на 1 квадратный метр. Однократная обработка дает достаточный эффект. Инсектицидные смеси из аэрозольных баллонов наносятся на гнезда насекомых. Истребительные работы против клопов производят при открытых окнах (форточках) в первой половине дня. После обработки помещение проветривают.

В квартире приходится порой вести борьбу и с мухами. Ныне, благодаря применению санитарно-гигиенических мер, численность мух в большинстве населенных пунктов резко снижена. Этому способствует организация централизованной системы канализации, сбора и вывоза отходов и мусора. Однако если в прошлом, когда наружные уборные и выгребные ямы находились вдали от помещений, муха попадала в квартиры после того, как она какое-то время находилась под действием солнечного света, губительного для микроорганизмов, то ныне путь мух от уборной до обеденного стола в благоустроенной квартире весьма короток.

Опыты с бактериологическим исследованием мух в некоторых городах показали, что на каждую сотню мух в среднем приходится две—четыре зараженных бактериями дизентерии и другими возбудителями болезней. Поэтому, несмотря на относительно малую численность мух в современных условиях нашего быта, они все же имеют серьезное значение в распространении кишечных инфекций.

Размножаясь и питаясь в нечистотах и отбросах, постоянно соприкасаясь с фекалиями и другими выделениями человека и животных, муха затем переносит их частицы на пищу и окружающие предметы. Поэтому присутствие мух всегда служит признаком плохого санитарного состояния жилища, его возможного эпидемиологического неблагополучия.

Мухи могут летать в радиусе до трех километров, разнося на своем пути миллионы микробных тел. Они постоянно курсируют между туалетами, мусорными ящиками и жилыми помещениями.

Муха испражняется каждые 10—15 минут. В пятнах своих испражнений она оставляет возбудителей кишеч-

ных инфекций, которые сохраняются в них до двух месяцев.

Таким путем легко инфицируются пищевые продукты и бытовые предметы (соски, игрушки, посуда, листья комнатных растений и т. п.). Яйца некоторых гельминтов и дизентерийные палочки на лапках мухи сохраняются в течение двух дней, а в ее кишечнике — около недели.

Мухи размножаются очень быстро. Весь цикл развития их от яйца до окрыленного состояния не превышает 20 дней. В южных районах страны срок развития личинок сокращается до четырех-пяти дней.

Такое быстрое развитие мух в теплое время усиливает опасность распространения кишечных инфекционных заболеваний.

Наиболее эффективным средством борьбы с мухами является профилактика их выплода. Самый действенный метод, предупреждающий выплод мух, это содержание в чистоте территории, а также приемников для сбора отходов и отбросов.

Мусороприемники, надворные уборные, помойные ямы нужно плотно закрывать. Территория вокруг них должна быть заасфальтирована или замощена, чтобы личинки мух не могли проникнуть в почву, где обычно происходит их окукливание.

Нельзя допускать выплода мух. Для этого мусоросборники, неканализованные уборные обрабатывают водной суспензией гексохлорана (5—10%), хлорофоса (0,5%), трихлорметафоса-3 (0,1%) или карбофоса (0,5%). Обработку производят один раз в неделю. Эффективно также применение полихлорпинена и полихлоркамфена (5%).

Чтобы не допускать мух в помещение, оконные и дверные проемы с наступлением теплого времени года затягивают металлическими или пластмассовыми сетками с мелкими ячейками. При их отсутствии окна и двери затягивают марлей.

Для истребления мух, залетевших внутрь помещения, пользуются различными способами. Широко применяют липкую бумагу. Для ее изготовления листы пергамента или проклеенной жидким столярным клеем бумаги смазывают смесью, которая состоит из двух частей канифоли и

одной части касторового масла, к которым добавляют сахар или патоку.

Из химических препаратов эффективен хлорофос. Его применяют в виде хлорофосной бумаги или водного раствора. Бумагу пропитывают 3—4%-ным раствором хлорофоса с добавлением 5% сахара. Подготовленные и высушенные листки размером 10×10 сантиметров раскладывают в тарелки и смачивают 30—50 миллилитрами воды. Тарелки расставляют через каждые 10—12 метров в местах наибольшего скопления мух.

Хлорофосную бумагу используют только в ночное время при зажженном свете. По мере подсыхания листков в тарелки добавляют воду. Водный раствор хлорофоса (1%) применяют для орошения стен, потолков, окон, светильников и других мест скопления мух. Летом такие обработки повторяют каждые пять—семь дней.

В 10 раз эффективнее хлорофоса препарат ДДВФ (диметилдихлорвинилфосфат). Для уничтожения мух достаточно 0,1—0,3%-ного раствора или водной эмульсии этого препарата. Трихлорметафос-3 также эффективнее хлорофоса. Употребляется он в виде водной эмульсии в концентрации 0,1—0,3%. Применяют также 0,25%-ный раствор углекислого аммония.

При пользовании химическими препаратами придерживаются следующих правил: обработку производят только после того, как люди, особенно дети, покинут помещение. Пищевые продукты и посуду перед обработкой убирают или плотно закрывают, а оборудование укрывают. Нельзя обрабатывать химическими препаратами полы, внутренние поверхности шкафов и тары, которые предназначены для хранения пищевых продуктов. После обработки производят тщательную уборку и проветривание помещения.

Удобно использовать аэрозольные баллоны. Способ их применения указывается на этикетке. Содержимое баллона распыляют в основном на места гнездования насекомых.

Не только переносчиками, но и источниками ряда заболеваний, опасных для человека, являются крысы и мыши. Соприкасаясь с отбросами, а затем с пищевыми продуктами, они распространяют возбудителей инфек-

ций. Кроме того, грызуны наносят огромный экономический ущерб, уничтожая и загрязняя калом и мочой большое количество пищевых продуктов.

В борьбе с грызунами наиболее важно обеспечить непроницаемость для них помещений. С этой целью при строительстве, например домов в сельской местности, предусматривают заглубление фундамента и прокладку в стенах под штукатуркой металлической сетки. Нижнюю часть дверей в складских помещениях обивают металлом, а вентиляционные отверстия в цоколе здания затягивают сеткой. Отверстия вокруг трубопроводов закладывают кирпичом, листовым железом или цементом, в который добавляют битое стекло или металлическую стружку. Важное значение в борьбе с грызунами имеет содержание в чистоте помещений и территории, а также правильное хранение и своевременное удаление отходов, мусора, пустой тары.

Для истребления грызунов получили распространение так называемые механические средства — капканы и ловушки, которые расставляют по ходу движения грызунов (о чем узнают по отпечаткам их лап на слое мела или муки, которыми слегка припудривают пол у мышиных или крысиных нор). Чтобы капканы были менее заметными, их закрывают тряпками или бумагой, оставляя открытыми только входные отверстия. Приманки должны привлекать грызунов острым запахом.

Наряду с механическим методом истребления грызунов используют и химические средства. Применять их могут только специалисты-дератизаторы. Из химических средств достаточно эффективными является крысид, от которого крысы гибнут в течение двух-трех суток. В качестве химического средства применяют также углекислый барий, который вызывает гибель грызунов через 24 часа. В дозах, употребляемых для истребления грызунов, углекислый барий малоопасен для человека.

Широкое применение получил препарат, называемый зоокумарином. Приманки с ним применяют многократно небольшими дозами (0,5%), так как этот яд действует медленно. Грызуны погибают от зоокумарина через семь—десять дней. Для человека приманки с зоокумарином в указанной дозировке не опасны.

В последнее время стали применять новый препарат — ратиндан, действие которого аналогично действию зоокумарина, но в отличие от последнего он употребляется в значительно меньших дозах; грызуны гибнут через три-четыре дня.

Следует иметь в виду, что ядовитые приманки необходимо раскладывать в местах, малодоступных для детей, и по истечении двух-трех дней закапывать в землю или сжигать. Целесообразно использовать так называемые приманочные ящики (30×15×15 сантиметров).

Две смежные стенки приманочного ящика оставляют сплошными, а в двух других делают отверстия, в которые могли бы проникать грызуны. Крышка ящика должна немного выходить за края стенок с отверстиями. Ящик устанавливается в углу помещения так, чтобы отверстия были обращены к стенам. В образующийся (за счет верхнего выступа) промежуток между стеной и приманочным ящиком проходят грызуны, но для ребенка и домашних животных отравленная приманка недоступна.

Поскольку крысы не могут долго обходиться без воды, в качестве приманки можно использовать воду, на поверхность которой напылен порошок зоокумарина или крысида.

Ядовитыми порошками можно опылять непосредственно отверстия нор (используя резиновую грушу или марлевый мешочек). Тогда грызуны пачкают шерсть ядом, облизывают ее и погибают.

Грязные руки — заразны!

Грязные руки
грозят бедой.
Чтоб хворь тебя
не сломила,
Будь культурен:
Перед
едой
мой
руки
мылом!

Эти строки В. Маяковского, написанные более полувека назад, не потеряли своего значения и сегодня. Подавляющая часть заражений кишечными инфекциями в настоящее время также происходит бытовым путем — посредством грязных рук. Особенно велика роль такого пути инфицирования среди детей: до 90% их заболеваний брюшным тифом, дизентерией, колиэнтеритами, гельминтозами и другими кишечными инфекциями и инвазиями возникает в результате заражения через руки.

Загрязненными руками болезнетворные микробы вносятся в пищевые продукты и воду, ими заражаются фрукты и овощи, инфицируются посуда и игрушки. Поэтому значительная доля пищевых и водных вспышек кишечных инфекций в первооснове своей также обусловливается грязными руками.

Из эпидемиологической практики известно, что наиболее часто детей заражают члены семьи, сверстники — в детском дошкольном учреждении или школе, в пионерском лагере или просто на улице.

Как же предотвратить заражение кишечными инфекциями через грязные руки в нашем повседневном быту?

Конечно, прежде всего гигиеническим воспитанием детей с самого раннего возраста. С чего начинать такое воспитание? Естественно, с собственного примера. Слова и убеждения будут бесполезны, если ребенок не увидит, что дома в семье, в его постоянном окружении все взрос-

лые соблюдают чистоту рук. Законом должен стать принцип: встал с постели и, пока не умылся, не садишься завтракать. Перед обедом и перед ужииом — тоже обязательиое мытье рук.

Одиако всегда ли мы, родители, бабушки и дедушки, даем пример детям в соблюдеиии чистоты рук? Ведь иногда мы, как само собой разумеющееся, считаем, что наши руки чистые, если мы их помыли с утра.

Вот характерные зарисовки, как говорится, с натуры. Бабушка следует с внучкой в магазии. Пока оиа занимается покупками, девочка иезаметно подиимает с грязиого пола яркую обертку от конфеты, затоптанную многочисленными посетителями магазина. Бабушка замечает это, когда уже отошла от прилавка. Оиа отиимает из рук девочки бумажку и, коиечно, малышка иедовольиа. Чтобы успокоить ее, бабушка дает девочке только что куплеиный пакетик детского сырка. Сама же осматривает покупки, пробует сыр, переворачивает упаковку других продуктов.

— А теперь пойдем в булочную, я куплю тебе там пряиичек, — завлекает бабушка свою внучку в следующий магазин. И оии следуют дальше по маршруту, иа котором их ждет еще не одиа встреча с болезнетвориыми бактериями.

Еще бы! Ведь бабушка, помыв с утра руки себе и внучке, считает чуть ли не стерильиыми их, как минимум, до обеда. А между тем оии уже выпачканы не только грязной бумажкой, поднятой с пола, но и многочисленными ручками дверей, которые приходилось открывать на пути, прилавком и другими предметами, с которыми вольно или иевольно соприкасаются множество рук — чистых и грязных, в том числе незадачливой бабушки, преподавшей наглядиый урок бескультуриости своей внучке.

Кормлеиие, вериее, подкармливаиие детей вне дома, на улице, в кино, магазииах и иа траиспорте — весьма распространенное явление. Какие только продукты ие увидишь в руках детей на улице — мороженое и фрукты, пироги и конфеты! А между тем, приучая ребенка есть вие дома и вие распорядка дня, не помыв руки, мы тем самым сводим на иет наши же многолетиие усилия по его гигиеническому воспитанию.

Но даже и там, где существуют все условия для мытья

рук, мы иногда «забываем» ими воспользоваться. Вспомним, всегда ли мы сами пользуемся умывальником, заходя в столовую или буфет, и часто ли мы обращаем внимание детей на необходимость помыть руки перед приемом пищи в общественной столовой? Наблюдения показывают, что на пути в обеденный зал к умывальникам с электросушилками для рук подходит не более трети посетителей столовых!

Допустим, что большинство из пренебрегших умыванием в столовой перед обедом помыли руки (на работе и т. п.), но ведь после этого они уже ехали в общественном транспорте, сдавали вещи в гардероб, пересчитывали деньги у кассы, значит, и руки у них уже могли быть инфицированными. Представьте теперь, что такой неряха, будучи больным, сядет с вами за стол и будет пользоваться солонкой или перечницей. Естественно, что он инфицирует их. После этого вы возьметесь за тот же столовый прибор и, конечно, загрязните свои руки, занесете заразу в рот.

Так что мытье рук — не личное дело каждого, а обязательный элемент общественной гигиены, необходимый атрибут культурного человека.

Теперь давайте обсудим такой, казалось бы, простой вопрос: умеем ли мы мыть руки и правильно ли обучаем приемам умывания своих детей?

Каждый понимает, что недостаточно ополоснуть руки водой, чтобы считать их чистыми. Вода без мыла не смывает жировую пленку на коже и, следовательно, не затрагивает гнездящихся под ее защитой микробов. Только с мыльной пеной удаляются мельчайшие частицы жира, грязи, отторгшегося эпителия, а с ними микроорганизмы и яйца глистов. Если руки сильно измазаны грязью, например, после работы или игры ребенка в земле, то вначале нужно смыть струей воды частицы почвы и лишь после этого начинать мытье рук с мылом.

Какое мыло лучше? Практически все его сорта дают хороший обезвреживающий эффект, поскольку содержат необходимый минимум соответствующих веществ. Но все же присмотритесь, какие из купленных вами сортов мыла лучше пенятся при конкретной жесткости воды в вашей квартире и какие из сортов не оказывают раздражаю-

щего влияния на кожу ребенка. Лучше всего употребляйте специальное детское мыло, а также простые шампуни (без красящих веществ и других примесей).

Перед тем, как помыть руки, нужно взглянуть, а подстрижены ли у ребенка ногти? Если под ногтями гнездится грязь, то там сохраняются и микробы, которые в удобный момент могут попасть в пищу (например, при разламывании руками хлеба) или прямо в рот (когда ребенок сосет пальцы или грызет ногти). Поэтому непременным условием чистоты рук являются коротко остриженные ногти без следов грязи под ними. Чтобы обеспечить надежное удаление микробов с кожи и из-под ногтей, приучайте детей пользоваться специальной щеточкой для мытья рук. Ребята обычно любят применять ее при умывании и это надо всячески поддерживать.

Кстати, женщине, когда у нее родился ребенок, нужно отказаться от длинных ногтей и не только потому, что ими можно поцарапать нежную кожу малыша, но и из-за того, что под такими ногтями всегда будет сохраняться грязь. Это отнюдь не означает, что молодой маме следует забросить туалет рук. Напротив, надо еще более тщательно следить за гигиеной рук, их внешним видом, включая и маникюр с коротко подстриженными ногтями.

При выполнении грязной работы (например, уборке квартиры) старайтесь пользоваться резиновыми перчатками, а чтобы избежать сухости и появления трещин на коже рук, их следует на ночь смазывать питательными кремами и смесью глицерина с нашатырным спиртом (3:1). При порезах пальцев рук или появлении гнойничков на коже нужно надевать напальчники и перебинтовывать руки, предварительно обработав йодом или другим антисептиком место поражения.

Мы часто твердим: «Мой руки перед едой» — и значительно реже напоминаем окружающим и особенно детям о необходимости мыть руки после каждого посещения туалета. А между тем именно в связи с посещением уборной чаще всего и происходит инфицирование рук и последующий разнос заразы на ручки дверей, игрушки и посуду.

После того как ребенок посетил туалет, нужно проследить за тем, чтобы на его коже и особенно на руках не

остались следы фекалий. Весьма желательно подмывать детей младшего возраста после каждого опорожнения кишечника. С более старшими детьми следует проводить беседы и показать на практике, как следует обращаться с горшком или унитазом в уборной, как избежать загрязнения рук и оборудования туалета каловыми массами и т. п. Каждый ребенок должен знать, что загрязнение рук при неумелом пользовании туалетной бумагой негигиенично и опасно для здоровья. Не стесняйтесь проверять гигиенические навыки ребенка при посещении туалета. Это сохранит здоровье ему и окружающим.

В ряде общественных мест есть туалеты с педальным спуском. Желательно иметь такие устройства и в наших квартирах. В таком случае меньше опасности загрязнения рук, так как спуск производится нажимом ступни ног на педаль.

Теперь о том, как следует мыть руки после посещения туалета. — Какие могут быть особенности в этом случае? — спросит удивленный читатель. Но здесь есть одна деталь: человек после посещения туалета приходит к умывальнику с явно загрязненными руками. Он берется за кран и открывает его. Так водопроводный кран загрязняется. Помыв руки, человек снова берется за рукоятку крана, чтобы закрыть воду. При этом попавшие на кран до мытья микробы снова оказываются на руках, которые считаются уже чистыми.

Как же поступить в этом случае? Нужно открыть кран, помыть руки, ополоснуть ручку крана с мылом и снова еще раз намылить руки, после чего можно спокойно закрыть водопроводный кран. Тогда ни сам моющийся, ни те, кто будет умываться после него, не загрязнят свои руки.

На некоторых пищевых предприятиях, в частности в молочной промышленности, вводят умывальники с педальными спусками или кранами, оснащенными длинными ручками, которые закрываются не ладонью, а локтем руки. В наших квартирах обычно еще нет кранов таких систем, поэтому следует обращать внимание детей на необходимость предварительного споласкивания крана перед тем, как его закрыть.

И в заключение позволим себе замечание относи-

тельно сушки рук. Сейчас во многих общественных местах, в том числе в детских дошкольных учреждениях и школах, применяют электрические сушилки для рук. Это весьма удобно. Пользоваться ими значительно более гигиенично, чем полотенцами из ткани. Тем не менее, в домашних условиях пока еще мы вытираем руки после мытья обычными полотенцами многократного пользования.

Принято иметь индивидуальные полотенца для каждого члена семьи. Целесообразны также отдельные полотенца только для рук (как уже приняты отдельные полотенца для вытирания ног). Тогда полотенца для лица дольше сохраняют свою чистоту и меньше вероятности заноса инфекции в организм. Хранить полотенца нужно таким образом, чтобы ребенок легко его достал и не ронял на пол, для чего необходимы низкие шкафчики или крючки.

Для малышей желательно устроить у умывальника прочные и широкие подставки для ног. Первое время при умывании детей до двух-трех лет обязательно помогают взрослые, которые по ходу дела объясняют правила гигиены. В дальнейшем, если ребенка приучили регулярно умываться, он сам будет заботиться о чистоте и никогда не сядет за стол с грязными руками.

Ну, а как поступить, если вашего четырех-, пятилетнего малыша нужно покормить, скажем, в пригородной электричке или на лесной прогулке, где нет условий для мытья рук? В этой ситуации следует взять бутерброд или яблоко с помощью чистой салфетки, бумаги, платка или найти какие-то другие способы оградить пищу от загрязнения. В каждом конкретном случае всегда можно найти тот или иной выход из положения, важно только помнить о необходимости защитить себя и ребенка от проникновения в организм болезнетворных бактерий.

Чтобы зубы — как жемчуг!

Интересы сохранения здоровья неразрывно связаны с гигиеной полости рта. Дело в том, что застревающая между зубами пища разлагается под влиянием микробов.

При этом образуются вещества, оказывающие вредное действие на зубы, и появляется дурной запах изо рта. Постоянный уход за полостью рта способствует предупреждению заболеваний зубов и слизистой оболочки рта, что имеет огромное значение для сохранения здоровья.

В полости рта находится большое количество микробов. Особенно много их, если у человека больные зубы. В этом случае в каждом кубическом сантиметре слизи, покрывающей зубы, содержится до миллиарда микробов. А среди них бывают и такие, которые в определенных условиях могут вызывать заболевания. Отложения на зубах и деснах подвергаются брожению и гниению и являются питательной средой для микробов, которые в таком случае бурно размножаются. В результате появляется запах изо рта и кровоточивость десен. Загрязненный рот представляет собой опасность для всего организма. Поэтому важно систематически чистить зубы. Зубы чистят зубной щеткой, удаляя с их поверхности налеты и застрявшие между зубами частицы пищи.

Зубная щетка должна касаться поверхности всех зубов. Лучше пользоваться щеткой с негустой щетиной. Чем реже пучки щетины, подстриженной на конус, тем легче они проникают в межзубные промежутки. Поверхность щетины щетки подстригают так, чтобы она была вогнутой, тогда она соответствует форме зубных рядов и хорошо прилегает ко всем зубам.

Щетины зубной щетки могут быть жесткими и мягкими. Их следует подбирать индивидуально. При хорошей эмали и здоровых зубах щетка щетины может быть жесткой. Если же с поверхности зубов стерта эмаль, щетина должна быть очень мягкой. Щетину можно смягчить, погружая ее на некоторое время в горячую воду.

Каждый член семьи обязан иметь свою зубную щетку. Новую зубную щетку перед употреблением следует тщательно промыть в горячей воде с мылом, а затем в дезинфицирующем растворе. После употребления щетку промывают теплой водой с мылом и хранят открытой щетиной вверх.

Уход за полостью рта должен быть систематическим. Чистят зубы так: сначала рот прополаскивают теплой

водой, затем на вымытую зубную щетку наносят зубной порошок или пасту, зубы очищают со всех сторон: для этого щетку направляют в вертикальном и горизонтальном направлениях. Такую чистку производят 2 раза в день — на ночь и утром. Застрявшие между зубами частицы удаляют зубочисткой из гусиных перьев, из дерева, пластмассы. Нельзя для этого пользоваться иголками, булавками и другими металлическими предметами.

Для чистки зубов применяют очищенный порошок из мела тонкого помола. К порошку добавляют углекислый кальций, углекислую магнезию, очищенную питьевую соду. Эти вещества дробят и омыляют отложения на зубах, действуют антисептически и, кроме того, способствуют устранению дурного запаха изо рта. Последнее достигается примесью к порошку ароматических средств. Но порошки полезны не всем. Если стирается эмаль и появляется чувствительность к кислой или соленой пище, предпочтительнее пользоваться зубными пастами. Последние более гигиеничны, так как для каждой чистки зубов из тюбика берется небольшая порция, а остальная часть ее закрыта.

Некоторые зубные пасты имеют профилактическое и лечебное значение. В основном они содержат мел, (средство, механически очищающее зубную поверхность), мыло (создает пену при чистке зубов), мед, глицерин (придают пастам пластичность, вязкость), экстракт из морских водорослей, крахмал, густые соки, натрий (связующие вещества, обеспечивающие расслоение паст).

Так, зубная паста «Апельсиновая» содержит параформ, метиловый спирт параоксибензойной кислоты (антисептические вещества) и натуральное апельсиновое масло. «Детская» представляет собой химически чистый мел, к которому добавлены глицериновое желе и мятное масло. «Жемчуг» содержит глицерофосфат кальция и параформальдегид (антисептик).

Полоскать рот до и после еды лучше при помощи зубных эликсиров (10—20 капель на стакан воды) — это ароматические смеси, содержащие в своем составе небольшой процент слабодезинфицирующих средств. Они хорошо освежают рот. Зубной эликсир — водный или

спиртовой раствор, содержащий витамины, антисептики и ароматические вещества, предназначен для гигиены полости рта.

О рациональном питании

Здоровье всего тела куется в кузнице нашего желудка.
М. Сервантес

О рациональном питании написано много. Мы не будем подробно останавливаться на всех вопросах, опишем лишь некоторые практические моменты, касающиеся типичных ошибок в питании современного человека.

Основа рационального питания — с первых лет и на протяжении всей жизни употреблять высококачественные продукты и соблюдать элементарный режим питания. Под режимом питания подразумевают регулярный (в определенные часы) прием пищи, правильное качественное и количественное ее распределение в течение дня.

Существуют аксиомы режима питания, тщательно пережевывайте пищу — это облегчает процесс пищеварения; разговор и чтение во время еды мешают пищеварению. Спокойная обстановка во время еды способствует лучшему усвоению пищи. Избегайте злоупотребления острыми приправами (перец, уксус, горчица, хрен и т. д.). Не пейте и не ешьте ничего в очень горячем или в очень холодном виде. Ешьте не спеша, умеренно, до чувства насыщения. Но лучше встать из-за стола с некоторой потребностью съесть еще.

В пищеварении в большей или меньшей степени участвуют все физиологические системы организма, но особая роль принадлежит нервной системе. Каждый прием пищи сопровождается рядом рефлекторных реакций. Благодаря им всякий раз меняется характер двигательной деятельности желудка и кишечника, выхода пищеварительных соков, работы печени и других органов.

При регулярном приеме пищи все это закрепляется условно-рефлекторным путем, и организм подготавливается к приему и перевариванию пищи.

Что же происходит, если регулярность в приеме пищи

нарушена? Физиологические системы организма к привычному часу подготовились к усвоению пищи, но она в желудок не поступила — возникает торможение. Что будет, если рефлекторные реакции затихли, но человек вдруг решает поесть? В таком случае организм не подготовлен к перевариванию пищи — и процесс переваривания будет искажен.

Поэтому при несвоевременном питании возникают расстройства моторной и секреторной деятельности желудка и кишечника. Отсюда и связь хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, в том числе язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, с нарушениями режима питания. Редкие приемы пищи, кроме того, способствуют повышению уровня холестерина в крови.

Питательные вещества усваиваются в организме лучшим образом в том случае, если в суточном рационе белки, жиры и углеводы соотносятся как 1:1:4. Энергетическая ценность суточного рациона будет достигать 3000 больших калорий, если в меню будет входить 100 граммов белков, 100 граммов жиров и 400 граммов углеводов. Эти соотношения следует соблюдать и в отдельных приемах пищи (завтрак, обед и ужин).

При правильном подборе продуктов в организм будут поступать все необходимые элементы, которые нужны ему для нормальной жизнедеятельности: углерод, водород, азот, натрий, кальций, магний, хлор, сера, фосфор, железо, фтор, йод, цинк и др.

Систематическое переедание, особенно перед сном, и малоподвижный образ жизни приводят к ожирению. В старину говорили: «Большая сыть брюху вредит». Ожирение снижает работоспособность. После еды у ожиревших развивается вялость, резко падает работоспособность. Такие люди ложатся «отдохнуть» и быстро засыпают.

Если вы имеете наклонность к ожирению, регулярно следите за своей массой тела. Ограничьте количество сахара, различных сладостей, белого хлеба, пирогов, крупяных блюд. Целесообразно употреблять овощи, салат, рыбу, кабачки, грибы, малину, смородину, яблоки. Избегайте острых, соленых подливок и вообще старайтесь меньше употреблять поваренной соли.

Общее количество хлеба (белый и черный поровну) в сутки не должно превышать 400 граммов. Из напитков лучше употреблять чай с молоком или кофе с молоком, но не более четырех стаканов в день. Суп — не более половины тарелки. При ощущении голода между приемами пищи можно есть фрукты.

Мясное блюдо рекомендуется раз в день. В меню желательно чаще включать рыбное блюдо. Гарниры лучше готовить картофельные или овощные. Макаронные и крупяные блюда ограничиваются. Количество мяса и рыбы во вторых блюдах не должно превышать 150 граммов.

Иногда, когда масса тела все-таки нарастает, можно раз в неделю делать разгрузочные дни путем применения специальных диет. Имеются следующие, разработанные Институтом питания АМН СССР диеты: молочные — шесть—восемь стаканов кефира или молока с перерывом в два часа; творожные — 400—600 граммов творога, 60 граммов сметаны, два стакана кофе с молоком без сахара и один-два стакана отвара шиповника; яблочно-фруктово-овощные — полтора килограмма яблок на день или столько же овощей (огурцы, помидоры, капуста), которые распределяются на шесть приемов.

При редких приемах пищи, когда одномоментно вводится большое ее количество, желудок переполняется, стенки его чрезмерно растягиваются, ограничивается его подвижность и перемешивание пищи, ухудшается обработка ее соками.

Пища надолго задерживается в желудке, а работа пищеварительных желез становится более длительной и напряженной.

Если промежутки между приемами пищи достигают семь-восемь часов и более, аппетит доводится до крайнего предела, граничащего с голодом, и проявляется в выраженной жадности к еде. А это приводит к чрезмерному потреблению пищи в количестве, превышающем реальную потребность организма.

При редких, обильных приемах пищи создаются условия для повышенного отложения жира в организме и для развития атеросклеротических изменений. Все это послужило основанием к тому, чтобы пересмотреть вопрос о

режиме питания в сторону учащения приемов пищи.

Основными принципами рационального режима питания в современных условиях, по мнению известного специалиста по гигиене питания К. С. Петровского, являются более частый прием небольших количеств пищи, полное исключение переедания и длительных промежутков между приемами пищи. По-видимому, современный человек должен решительно отказаться от обильных приемов пищи и не доводить себя до выраженного состояния голода. При четырех- или пятиразовом питании промежутки между приемами пищи не превышают четырех-пяти часов, чем создается равномерная нагрузка на пищеварительный аппарат, обеспечивается наиболее полная обработка пищи полноценными по переваривающей силе соками.

Секреторный аппарат органов пищеварения нуждается в отдыхе, которым является ночной сон (восемь-девять часов). Непрерывная работа пищеварительных желез приводит к снижению переваривающей силы сока и нарушению нормального его отделения. Поздние ужины способствуют истощению секреторного аппарата. Ужинать рекомендуется не позднее чем за три часа до отхода ко сну.

Исключение делается в отношении кисломолочных продуктов, компотов и фруктов, которые могут употребляться непосредственно перед сном.

Распределение суточного пищевого рациона по отдельным приемам пищи (на завтрак, обед, ужин) производится дифференцированно в зависимости от характера трудовой деятельности и установившегося распорядка дня. Вплоть до настоящего времени было общепризнано, что основной прием пищи должен производиться во время обеда и завтрака, которые в связи с этим должны быть наиболее плотными, объемными и калорийными. В соответствии с этим при трехразовом питании обычно рекомендуется на завтрак 25—30%, обед — 45—50 и ужин — 25% суточной калорийности.

Основанием к такому распределению пищи в течение суток служил напряженный физический труд, который обычно производился в первую половину дня. Считалось, что для компенсации больших затрат энергии необходимо

обильное, высококалорийное питание. В связи с этим завтрак и обед должны быть более калорийны, чем ужин, поскольку после ужина физической работы не предвидется, а отход ко сну должен быть с непереполненным желудком.

Все это действительно правильно и рационально, но только для условий интенсивного физического труда. Режимы питания с большим объемом завтрака и обеда разрабатывались с учетом интенсивной дневной физической работы.

Ныне все в большей степени стираются грани между умственным и физическим трудом. По мнению К. С. Петровского, сейчас, когда резко повысился удельный вес людей, занятых физическим трудом, близким к умственному, в связи с развитием механизации и автоматизации производства, когда в трудовой деятельности начинает преобладать не столько физическое, сколько умственное напряжение, вряд ли рационально применять большие пищевые нагрузки в период рабочего времени, требующего неослабного внимания и напряжения.

Вряд ли целесообразен и плотный завтрак перед умственной работой: энергичное переваривание такого завтрака и прилив крови к органам пищеварения (и соответственно отлив крови от мозга) скорее предрасполагает ко сну, нежели к продуктивной умственной деятельности. То же относится и к обильному обеду (40—45% суточной калорийности), если принимается он во время обеденного перерыва. После такого нагруженного в пищевом отношении обеда продуктивность умственной деятельности снижается, так как на переваривание обильной пищи расходуется значительное количество энергии.

Обед в служебное время не должен превышать 30—35% суточной калорийности.

В современных условиях более обосновано распределение суточного пищевого рациона по возможности равномерно, исключая вообще массивные пищевые нагрузки, в том числе и в течение рабочего дня. Поэтому К. С. Петровский рекомендует четырехразовый режим питания, при котором два крайних приема пищи (утром и вечером) могут быть в пределах 20% суточной калорийности и два дневных приема пищи (обед на работе и первый

прием пищи после работы — в пределах 30% суточной калорийности).

Могут быть применены и другие режимы питания соответственно установившемуся распорядку дня, характеру трудовой деятельности, климатическим и национальным особенностям, а также индивидуальным многолетним, прочно закрепившимся привычкам.

Например, в республиках с жарким климатом распространен так называемый смещенный режим питания, при котором обильный, основной прием пищи переносится на ужин. В этом случае применяется трехразовый режим питания, в котором завтрак и обед — легкие, не более 20—25% суточной калорийности, а ужин соответственно обильный, включающий примерно половину и более суточного рациона. Основанием для такого построения режима питания является высокая температура на протяжении всего дневного (светлого) периода суток.

При высокой температуре резко снижается аппетит, возникает жажда. Поэтому в жаркий период суток люди много пьют чаю, пищу употребляют легкую, преимущественно жидкую и различные хлебные и мучные изделия. Только после спада жары возникает аппетит.

Таким образом, вопреки твердо установленному положению, при смещенном режиме питания, обусловленном жарой, обильный прием пищи перед сном оказывается рациональным. Хорошее самочувствие и крепкий сон, отмечаемые у населения среднеазиатских республик, применяющего смещенный режим питания, являются свидетельством того, что успешно произошла адаптация организма к условиям жаркого климата.

Высокий удельный вес предприятий с круглосуточным производственным циклом повлек за собой значительное увеличение числа рабочих ночных смен. Установление правильного режима питания для рабочих ночных смен имеет важное значение для сохранения их здоровья. Согласно современным научным данным рабочие ночных смен должны плотно поесть вечером перед началом работы и немного принять пищи во вторую половину ночной смены. При таком режиме питания обеспечиваются высокая работоспособность и хорошее самочувствие. Для рабочих ночных смен ученые рекомендуют следующий ре-

жим питания: завтрак — 20%, обед — 30%, ужин — 30%, второй ужин — 20% (во вторую половину ночной смены) суточной калорийности.

Подведем некоторые итоги и подумаем о рекомендациях, которые отвечали бы задачам рационального питания.

«Твой живот — твоя смерть», — говорили древние. Действительно, лишний вес для современного человека — это предпосылка многих болезней, фактор риска номер один.

Вот краткий список наших грехов, который приводит журналист Х. Моль (ФРГ) в книге «Семь программ здоровья» (Издательство «Физкультура и спорт»).

1. Мы едим слишком много, потребляем слишком много калорий, особенно по вечерам, в выходные и праздничные дни. Питание не соответствует потребностям организма. Мы едим больше, чем это нужно для расхода энергии. Ведь наши физические усилия зачастую минимальны, а питание при этом такое, какое необходимо лишь при тяжелом физическом труде.

Свыше 10% детей и почти 30% взрослых имеют избыточный вес. В среднем мы потребляем пищи на 14% больше нормы.

2. Мы едим слишком жирную пищу. Это представляет собой серьезнейшую угрозу нашему здоровью.

3. Наша пища неполноценна, потому что мы получаем недостаточное количество витаминов, свежих овощей, фруктов, клетчатки. Зато слишком много в нашем меню хлеба, пирожных и прочих мучных изделий. Мы едим мало натуральных продуктов и много консервов, свежезамороженных продуктов и изделий, приготовленных из полуфабрикатов.

4. Мы потребляем алкоголь и сладкие напитки. В среднем 8% килокалорий мы получаем от алкогольных напитков. Каждый взрослый человек ежедневно «выпивает» 330 килокалорий.

5. Мы едим нерегулярно, слишком быстро, бесконтрольно. Вместо 4—5 раз в день мы едим 3 раза, причем большими порциями.

6. Мы неправильно храним многие продукты, неправильно их готовим. Мы злоупотребляем поваренной

солью, жарим и варим даже тогда, когда без этого лучше было бы обойтись.

Доля сладостей и сахара в нашем питании чрезмерно высока.

7. Мы слишком много лакомимся. Например, вечерние телевизионные передачи для лакомок — прекрасный повод пожевать что-нибудь вкусное. Это становится опасным явлением, так как в большинстве семей лакомства имеются в избытке, а сдерживать себя-лакомки не хотят.

8. Мы слишком мало знаем о питании. Наука накопила немало сведений о правильном питании. Эти сведения относятся к калорийности пищи, к содержанию в ней белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, к наиболее правильным способам приготовления пищи и т. д.

К сожалению, эти сведения остаются пока неведомыми для большинства людей.

9. Мы питаемся, забывая о своем возрасте. Каждый четвертый ребенок в возрасте от шести до десяти лет перекормлен, так как получает калорий на 5—15% больше, чем ему требуется. Пожилые люди забывают о том, что им надо есть значительно меньше, чем прежде, из-за уменьшившихся расходов энергии. В качественном отношении их пища нередко неполноценна, а в количественном — чрезмерна.

При значительном избытке веса в организме человека происходит следующее:

негативное механическое воздействие на все органы, перегрузки и изнашивание суставов;

склонность к варикозному расширению вен, грыже, тромбозам, эмболии, затрудненному дыханию (вследствие поднятия диафрагмы), развитию эмфиземы;

склонность к сердечной недостаточности; повышенное артериальное давление;

повышенная склонность к грибковым и другим заболеваниям кожи;

увеличение опасности осложнений и летальных исходов при хирургических операциях; осложнения при родах;

появление цирроза печени из-за ожирения этого органа;

заболевания, связанные с нарушениями обмена веществ; диабет, подагра;

заболевание почек, камни в желчных протоках;

и в целом — сокращение ожидаемой продолжительности жизни.

Первый шаг к урегулированию веса — это шаг на весы. Проверять свой вес надо по утрам, до завтрака.

Обычно нормальным считают вес, который равен цифре, полученной после следующего несложного арифметического действия: рост человека минус 100. Идеальным весом можно считать такой вес, который меньше нормального на 10% (у женщин — на 15%). Такой вес создает наилучшие предпосылки для крепкого здоровья.

Избыточный вес — вес, который на 10—20% превышает нормальный. Если вес превышает норму более чем на 20%, то речь идет уже об ожирении. Более точные представления о соотношении роста и веса дают специальные таблицы, которые можно найти в книгах о правилах питания.

Раз в неделю целесообразно выполнять каждое из следующих правил:

есть хлеб без масла или вообще не пользоваться хлебом;

вообще не употреблять сахара, не есть пирожных, варенья и конфет; отказаться от мороженого;

не есть картофель и каши; отказаться от яиц, сыра;

не брать добавок; съедать лишь половину обычной порции;

есть овощи и фрукты только в сыром виде;

отказаться от жареной пищи, соусов.

Осуществить переход к рациональной системе питания помогут простые меры:

готовьте себе еду в маленьких порциях; подавайте на стол в маленьких тарелках — порции будут казаться больше;

не ешьте после 20 часов;

устраивайте небольшие паузы во время еды; пережевывайте каждый кусок как можно тщательнее;

старайтесь поменьше разговаривать во время еды, никогда не сочетайте еду с чтением и телевизионными

передачами, так как при этом прежде всего резко ухудшается контроль за приемом пищи;

предпочитайте пищу нежирную, малокалорийную, поменьше ешьте мучного и сладкого;

предпочитайте сырые или малообработанные продукты;

почувствовав насыщение, сразу прекратите есть.

* * *

Автор благодарит В. Н. Ягодинского за помощь в работе над рукописью.

Содержание

Александр Владимирович БЫХОВСКИЙ
ГИГИЕНА ПОВСЕДНЕВНОГО БЫТА

Главный отраслевой редактор А. Нелюбов
Редактор Б. Самарин
Мл. редактор Л. Щербакова
Художник А. Астрецов
Худож. редактор М. Гусева
Техн. редактор А. Красавина
Корректор И. Сорокина

ИБ № 7325

Сдано в набор 03.06.85. Подписано к печати 01.07.85. А11283. Формат бумаги 70×100'/32. Бумага тип. № 3. Гарнитура журнально-рубленая. Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,90. Усл. кр.-отт. 8,12. Уч.-изд. л. 4,71. Тираж 866 000. Заказ 2054. Цена 15 коп. Издательство «Знание». 101835, ГСП, Москва, Центр, проезд Серова, д. 4. Индекс заказа 856310. Ордена Трудового Красного Знамени Калининский полиграфический комбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 170024, г. Калинин, пр. Ленина, 5.

15 коп. Индекс 70063

α - κα



БЫХОВСКИЙ Александр Владимирович, доктор медицинских наук, профессор, автор 15 книг и брошюр, более 100 статей в различных журналах, член редколлегии журнала «Гигиена и санитария» в 1961—1978 гг., старший научный сотрудник Всесоюзного научно-исследовательского института медицинской и медико-технической информации (ВНИИМИ) Министерства здравоохранения СССР. Активно работает в обществе «Знание».

ИЗДАТЕЛЬСТВО • ЗНАНИЕ •